आयुर्वेदीक

- संग्रहकर्ता
- मी ही जी PDF फाईल पाठवत आहे ही तुमच्या सारख्या मंडळीनी पोस्ट केलेल्या , मि जतन करुन ठेवलेल्या पोस्ट आहेत.त्या मी संग्रहहीत करुन ठेवल्या होत्या त्याचे सर्व स्नेह तूमच्या सारख्या मंडळींना जाते
- माझे नाव दिनेश बाविस्कर चुंचाळेकर ता.चोपडा.
- जि.जळगाव [खांन्देश] बाबासाई मोबाईल अँण्ड
- ईलेक्ट्रानिक्स् चोपडा .९८२२०५४२०९



डोकेदुखी

- o सिर दर्द का उपचार o

आज की इस भाग-दौड़ भरी जिंदगी में सिर दर्द एक सामान्य बात है। हर उम्र के लोग अकसर इसकी शिकायत करते हैं।हर किसीको कभी ना कभी सरदर्द का अनुभव अवश्य ही होता है। लेकिन सरदर्द के कारण अलग अलग हो सकते है| सरदर्द का मुख्य कारण सर की धमनियाँ और मांस पेशी में तनाव पैदा होना है।लेकिन कभी कभी सरदर्द मस्तिष्क की बिमारी के कारण या कभी तनाव और अन्य कारणों से भी हो सकता है!

*रात में कम-से-कम 6-8 घंटे की नींद जरूर लें और सोने – जागने का शेड्यूल एक जैसा रखने की ही कोशिश करें।
*सिर दर्द में आप लौंग पाउडर और नमक का पेस्ट बना कर इसे दूध में मिलाकिर पीएं, तुरंत आराम मिलेगा।
*सिर के जिस हिस्से में दर्द हो, उसके दूसरे हिस्से की तरफ नाक के छिद्र में एक बूंद शहद डालने से सर का दर्द तुरन्त दूर हो जाता है|
*कई बार पेट में गैस बनने से भी सिर दर्द होता है। इसके लिए एक ग्लास में गर्म पानी और नींबू का रस मिला कर पीएं। इससे आपको सिर दर्द से जल्दी राहत मिलती है ।
*लौंग को हल्की गर्म करके उसे पीसकर सिर पर लेप करने से सर दर्द मिट जाता है ।
*काम के बोझ से बचने के लिए लोग काफी ज्यादा चाय , कॉफी आदि पीते रहते हैं, जिनमें कैफीन होता है। ज्यादा कैफीन लेने से सिरदर्द की सम्भावना बढ़ती है|
*बादाम के तेल में केसर मिलाकर दिन में तीन चार बार सूंघने से सर दर्द में आराम मिलता है।
*सिर दर्द से आराम पाने के लिए गाय का गर्म दूध पीएं। साथ ही अपने आहार में देशी घी को भी शामिल करें।
*सिरदर्द के लिए नौशादर और खाने वाला चूना बराबर मात्रा में मिलाकर एक शीशी में भरकर उसे अच्छी तरह मिला लें। सिरदर्द होने पर इसे सूंघे ।
*अगर आपका सिर दर्द जुखाम की वजह से है तो आप धनिया, चीनी को पानी में घोल कर पी कर सिर दर्द से निजात पा सकते हैं।
*सिर दर्द से छुटाकारा पाने के लिए दालचीनी को पीस कर उसका पाउडर बना लें। अब इसे पानी में मिला कर पेस्ट तैयार करें।इसे सिर पर लगाने से आपको तुरंत आराम मिलेगा।
*सरसों के तेल को कटोरी में डालकर 1 से 2 मिनट तक दिन में तीन चार बार सूंघें।
* एक मुनक्के के बीज निकालकर उसमें एक साबुत राई रख दें। 2-3 दिन लगातार सूर्योदय से पहले कुल्ला करके पानी से मुनक्का निगल लें,सर दर्द में तुरंत लाभ मिलेगा ।
*अगर आप स्थाई सिर दर्द की समस्या से जूझ रहे हैं तो कुर्सी पर बैठ कर अपने पांव गर्म पानी में डुबो कर रखें। सोने से पहले कम से कम 15 मिनट तक ऐसा करें।इसे नियमपूर्वक सप्ताह में कम से कम दो से तीन बार तक करें।
*अगर आप गर्मी के समय में सिर दर्द से जूझ रहे हैं तो नारियल के तेल से 10-15 मिनट मसाज करने से भी आपको सिर दर्द से राहत मिलेगा। यह सिर को ठंडक पहुंचाता है साथ ही दर्द भी कम करता है।
*सुबह सुबह सेब पर नमक लगा कर खाएं। इसके बाद गर्म दूध पीएं। ऐसा लगातार 10 दिन तक करने पर आपकी सिर दर्द की समस्या खत्म हो जाएगी ।
*चाय बना कर उसमें थोड़ी सी अदरख के साथ लौंग और इलायची भी मिला दें। इससे आपका सिरदर्द तुरंत गायब हो जायेगा ।
*लहसुन के कुछ टुकड़े लेकर उसे निचोड़ का रस निकालकर उसे पी जाएँ । लहसुन एक पेनकीलर के रूप में काम करता है, जिससे सिर दर्द में तुरंत राहत मिलती है।
*लौकी का गूदा सिर पर लेप करने से भी सिरदर्द में तुरंत आराम मिलता है।
*15 मिनट तक बादाम के तेल से सिर का मसाज करने पर भी सिर दर्द से राहत मिलती है।
*मांसपेशियों के तनाव को कम करने के लिए कंधे, गर्दन और कनपटी के हिस्से में मसाज करना अच्छा रहता है। सप्ताह में चार से पांच बार व्यायाम अवश्य ही करें।
*खीरा काटकर सूंघने एवं सिर पर रगडने से सिरदर्द में तुरंत आराम मिलता है।

त्वचेसाठी उपाय

- आरोग्यसंवाद
  *ॲलर्जी शरीरावर
  येणाऱ्या खाजेपासून सुटका मिळवण्यासाठी करा काही घरगुती उपाय*

त्वचेला खाज येणे ही अतिशय त्रासदायक गोष्ट आहे. जितके जास्त खाजवाल तितकी खाज (कंड) जास्त येते. अतिप्रमाणात खाजवल्यास त्वचेला हानी पोहचून संसर्ग होण्याचा धोका असतो. मग यापासून बचावण्यासाठी तुम्ही घरीच हे काही नैसर्गिक उपाय करून पहा यामुळे कंड सुटण्याचे प्रमाण कमी होण्यास मदत होईल.

1) खोबरेल तेल

कधी त्वचेच्या शुष्कतेमुळे तर कधी कीटकाच्या दंशामुळे शरीराला खाज येण्याची शक्यता असते. अशावेळेस त्यावर खोबरेल तेल चोळल्यास त्यापासून आराम मिळवण्यास नक्कीच मदत होते. जर शरीरावर सर्वत्र खाज सुटत असेल तर कोमट पाण्याच्या बाथटबमध्ये पडून रहा. त्यानंतर शरीर कोरडे करून शरीराला तेल लावा.

2) पेट्रोलियम जेली

जर तुमची त्वचा खूपच संवेदनशील असेल तर पेट्रोलियम जेली फारच उपयुक्त आहे ! पेट्रोलियम जेलीचे कोणतेही दुष्परिणाम होत नसल्याने त्वचेतील सौम्यता राखण्यासाठी पेट्रोलियम जेली मदत करते.त्यामुळे कंड कमी करून त्वचेचे नुकसान होण्यापासून तुमचा बचाव होतो.

3) लिंबू

‘व्हिटामिन सी’ने युक्त लिंबात ब्लिचिंग क्षमतादेखील असल्याने त्वचेचा कंड कमी होण्यास मदत होते. तसेच लिंबामुळे त्वचेत होणारी दाहकता कमी होते. त्वचेच्या ज्या भागावर खाज सुटते तेथे लिंबाच्या रसाचे काही थेंब टाका. वाऱ्यावरच हे थेंब सुकू द्या. काहीवेळाने तुम्हाला त्रास कमी होत असल्याचे जाणवेल.

4) बेकिंग सोडा

शरीराच्या लहानशा भागावर येणाऱ्या खाजेपासून सुटका मिळवण्यासाठी बेकिंग सोडा फारच उपयुक्त आहे. 3 भाग सोड्यात 1 भाग पाणी एकत्र करून त्याची पेस्ट करा व खाज येणाऱ्या भागावर लावा. मात्र त्वचेवर चिरे गेली असल्यास किंवा जखम असल्यास हा उपाय करू नये. शरीरभर खाज सुटत असेल तर कपभर सोडा ,कोमट पाण्याच्या बाथटब मध्ये टाकून आंघोळ करा. किंवा अर्धा तास त्यात पडून रहा.

5) तुळस

तुळशीतील औषधी गुणधर्म शरीरावरील खाज कमी करण्यास मदत करतात. तुळशीची पानं त्वचेवर खाज येत असलेल्या भागावर चोळा. किंवा पाण्यात काही तुळशीची पाने टाकून काढा बनवा. त्या पाण्यात कापसचा बोळा किंवा कपडा बुडवून तो खाजtvache येत असलेल्या भागावर लावा.

6) कोरफड

कोरफडातील औषधी गुणधर्म त्वचेतील दमटपणा योग्य प्रमाणात राखण्यास व त्वचेला थंडावा देण्यास मदत करतात. कोरफडातील गर खाज येत असलेल्या भागावर लावा. काही मिनिटे तसेच राहू द्या. यामुळे खाज कमी होण्यास मदत होईल.
7) दररोज आघोळीच्या पाण्यात कडुनिंबाचा पाला टाकून अंघोळ करा
8 दररोज आवळा 15
व कोरफडीचे जुस 15 ml उपाशी पोटी कोमट पाण्यात घ्या

8) शरीराला कंड सुटत असल्यास खाजवून त्वचेची हानी करण्यापेक्षा हे काही घरगुती उपाय करा.
वर सांगितले औषध पोटातून घेण्यात हरकत नाही मात्र वेळीच आराम न मिळाल्यास त्यामागील नेमके कारण शोधा व डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. काही वेळेस सिंथेटीक कपड्याची , काही अन्नपदार्थांची व रासायनिक पदार्थातून ॲलर्जी असल्यास खाज सुटू शकते.
तसेच खाजवल्यानंतर त्वचेचा रंग बदलत असल्यास ,

दालचिनी

- *जानिए कैसे शरीर को फायदा पहुंचाता है दालचीनी वाला दूध*
  â â â â â â
  आयुष पिपलिया मन्दसौर ग्रुप
  â â â â â â

  आयुर्वेद अपनाये

  दालचीनी की रसोई में आसानी से मिल जाने वाला मसाला होता है। ये खाने का स्वाद बढ़ाने के साथ सेहत के लिए भी अच्छा होता है। आज हम आपको दालचीनी को दूध में मिलाकर पीने से होने वाले फायदों के बारे में बता रहे हैं।

  1 अच्छी नींद

  2 त्वचा और बाल

  3 क्रैम्प्स से बचाव

  4 डायबिटीज से बचाव

  5 हड्डियों को मजबूत बनाता है।

  अगर आपको रात में नींद ना आने की शिकायत है तो दालचीनी वाला दूध आपके लिए फायदेमंद होता है। दालचीनी में मौजूद अमीनो एसिड दिमाग को शांत कर देता है जिससे अच्छी नींद आती है। गर्म दूध शरीर की थकान और तनाव को दूर कर देता है। इससे हमारी मांसपेशियों और नसों को भी आराम देता है। ये मानसिक शांति देता है। इसके सेवन से दिमाग चुस्त होता है और मन पॉजिटिव बना रहता है। इससे आपका सरदर्द भी कम होगा।

  दालचीनी वाला दूध पीने से त्वचा से संबंधित लगभग हर समस्या दूर हो जाती है इसमें पाए जाने वाले एंटी बैक्टीरियल गुण आपको त्वचा के रोगों से और इन्फेक्शन से बिल्कुल सुरक्षित रखती है। बालों की समस्या को दूर करने के लिए दूध के अलावा दालचीनी और शहद के मिश्रण काफी कारगर रहता है।दालचीनी यीस्ट इन्फेक्शन को भी नही होता है। इससे नाड़ियों की क्षमता और यादाश्त बढती है

  एक्सरसाइज के दौरान होने वाले क्रैम्प्स से बचाने में भी दालचीनी वाला दूध पीना फायदेमंद होता है। 1 कप गर्म दूध में 1/2 चम्मच दालचीनी डालकर ले सकते है और आप अच्छे स्वाद के लिए इसमें शहद मिला सकते है। ये शरीर में रक्त संचार को ठीक रखती है। साथ ही इम्यून सिस्टम को भी मजबूती देती है।

  दालचीनी को गरीबों का इंसुलिन कहा जाता है। यह शरीर में रक्त शर्करा को भी नियंत्रण में रखता है। जिन लोगों को मधुमेह नहीं है वे इसका सेवन करके मधुमेह से बच सकते हैं। कई अध्ययनों के अनुसार दालचीनी में ऐसे कंपाउंड हैं जो ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद करते खासतौर पर टाइप-2 डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद होता है।

  दालचीनी में फाईबर, कैल्शियम, और मैगनीज नामक खनिज पाया जाता है। जो हड्डियों को मजबूत बनाये रखने में मदद करता है। विशेषज्ञों की माने को हड्डियों की मजबूती के लिए लोग सालो से दालचीनी वाले दूध का इस्तेमाल करते आ रहे हैं। इसके नियमित सेवन से गठिया की समस्या नहीं होती है। हालांकि इसका ज्यादा सेवन लिवर को नुकसान पहुंचा सकता है।

  S h

चिकनगुणिया

- या समुहाच्या बऱ्याच सदस्यांनी विनंती केल्याने पुन्हा एकदा पोस्ट करत आहोत ...
  गेल्या दीडएक वर्षापासून डेंगू व चिकुनगुन्या ह्या व्हायरलने खूप थैमान मांडले आहे. चिकुन गुण्या व डेंगी हा रोग Aedes Aegyptih ह्या मछरांच्या चावण्यामुळे होतो. पावसाचे पाणी साठून त्या पाण्यात किंवा साठवलेल्या पाण्यात हे मछर तयार होतात. आपली रक्त तपासणी करून ह्या रोगाचे निदान केले जाते. चिकुन गुण्या हा व्हायरल रोग झाल्यावर त्यावर औषध उपचार झाल्यावर सुद्धा व चिकुनगुन्या बरा झाल्यावर सुद्धा सांधेदुखीचा त्रास बऱ्याच प्रमाणात होतो. सांधे दुखीवर फक्त पेन किलर घ्यावे लागते पण पेन कीलरचे बरेच दुष्परिणाम होतात. पेन किलर न घेता एक तेल घरीच बनवा व रोज २-३ वेळा सांधे दुखतात तेथे लावा त्यामुळे बराच आराम वाटतो.

  चिकुनगुन्या हा रोग झाला हे कसे ओळखावे.
  १०२ पर्यंत ताप येणे व ताप येण्यामध्ये चढ उतार होणे.
  तापामध्ये थंडी वाजून येणे.
  अंगावर लाल चट्टे येणे व अंग दुखणे.
  सांधेदुखी चालू होणे, पोट दुखी व उलटी होणे.
  शरीरात अशक्तपणा येणे, भूक न लागणे.
  डोळे दुखणे ही लक्षणे चालू झालीकी लगेच तज्ञ डॉक्टरचा सल्ला घेऊन औषध उपचार चालू करावा.

  चिकुनगुन्या बरा झाल्यानंतर सुद्धा सांधे खूप दुखतात तेव्हा सोपा उपाय म्हणजे पेशंट पेन किलर घेतात व ते पेन किलर तात्पुरता उपयोगी पडतात. पेन किलर घेण्याच्या आयवजी खाली दिलेले तेल घरी बनवून त्याने मसाज करावा त्याने आराम मिळेल.

  बनवण्यासाठी वेळ: ३० मिनिट
  प्रमाण: १०० ग्राम

  साहित्य:
  ५० ग्राम मोहरी तेल
  ५० ग्राम पांढऱ्या तिळाचे तेल
  १५ लवंग
  १” तुकडा दालचीनी
  २ टेस्पून ओवा
  १ टेस्पून मेथी
  १५ लसूण पाकळ्या (बारीक चिरून)
  १” आले तुकडा (बारीक पेस्ट करून)
  ! टीस्पून हळद
  २ मोठे तुकडे कापूर
  १ टेस्पून एलोवेरा जैल
  कृती:
  एका कढईमधे दोनी तेल गरम करायला ठेवा. तेल गरम झाल्यावर कापूर व हळद सोडून बाकीचे साहित्य घालून हालवत रहा. जवळ जवळ २०-२५ मिनिट विस्तवावर ठेऊन हालवत रहा म्हणजे जे साहित्य घातले आहे त्याचा अर्क तेलामध्ये उतरेल. मग विस्तव बंद करा.
  विस्तव बंद केल्यावर त्यामध्ये कापूर व हळद घालून मिक्स करून थंड करायला ठेवावे. तेल थंड झाल्यावर गाळून मग काचेच्या बाटलीत भरून ठेवावे. ह्या बनवलेल्या तेलाने मालीश करा त्यामुळे नक्की आराम मिळेल. कृपया पेन किलर घेऊ नका त्यामुळे तात्पुरती फायदा होतो.

शुगर

- Dr. Priti Dave - Chief Dietitian, Sterling Hospital - Rajkot.

शुगर का इलाज"

१-लहसुन छिला हुआ 25 gm
२-अदरक (ताज़ा) 50 gm
३-पुदीना fresh 50 gm
४-अनारदाना खट्टा 50 gm

इन चारों चीज़ों को पीस कर चटनी बना लें।
और सुबह, दोपहर और शाम को एक-एक चम्मच खा लें।
पुरानी से पुरानी शुगर, यहाँ तक कि शुगर की वजह से जिस मरीज़ के जिस्म के किसी हिस्से को काटने की सलाह भी दी गयी हो तब भी ये चटनी बहुत फायदेमंद इलाज है।
अगर हो सके तो इसे आगे भी फॉरवर्ड कर दें।
क्या पता किसी ज़रूरतमंद को वक़्त पर मिल जाये।
पढकर ही भेजना . . " घन्यवाद

बवाशिर

- *बवासीर, पाइल्स, मूळव्याध का आयुर्वेदिक इलाज*

बवासीर बेहद दुखदायी रोग है जिसकी वजह से रोगी बेहद परेशान रहता है। बवासीर को पाइल्स भी कहा जाता है। यह दो प्रकार की होती है। बहार की बवासीर औरअंदर की बवासीर। आइये जानते हैं दोनो में क्या अंतर होता है। बहारी बवासीर में गुदा वाली जगहे में मस्सा होता है और इसमें दर्द नही होता है। लेकिन खुजली ज्यादा होती है। जिस वजह से गुदा से खून आने लगता है और इंसान बेवजह परेशान हो जाता है। अंदर की बवासीर में मस्से गुदे के अंदर होता है। और कब्ज की वजह से मलकरते समय जोर लगाने से खून बाहर आ जाता है और रोगी बेहद तेज दर्द से तड़प जाता है। और यदि मस्से छिल जाए तो दर्द बढ़ जाता है।

बवासीर को जड़ से खत्म करने के आयुर्वेद में अचूक और कारगर उपाय बताए हैं बस आपको धीरे-धीरे इन्हें अपने जीवन में अपनाना है।

क्यों होती है बवासीर

1. बवासीर होने की कई वजह होती है जिसमें से एक है अधिक देर तक एक जगह कुर्सी पर बैठे रहना।
2. दूसरा कारण है ज्यादा तेज मिर्च मसालों का अधिक सेवन करना।
3. देर तक किसी गाड़ी में बैठे रहना या मोटर बाईक चलना।
4. मोटापे का कारण भी बवासीर का मुख्य कारण बन सकता है।
5. अधिक शराब का का सेवन करना।
6. निराहार उपवास करने वाले लोगों को भी पाइल्स हो सकता है।
7. गर्भावस्था के दौरान आखरी के तीन महीनो में गर्भवती को बवासीर हो सकता है।
8. मल त्याग करते समय अधिक तेजी से प्रेश लगाना।
9. अधिक देर तक रात में काम करना।
10.जो लोग पानी का सेवन कम करते हैं उन्हें भी पाइल्स हो सकता है।
11. टेंशन और मानसिक रोग भी बवासीर का कारण बन सकता है।

यह पूरी तरह से कहा जा सकता है कि जब शरीर से निकलने वाला मल के रास्ते में रूकावट आती है और वह दर्द उत्पन्न करती है तो उसे बवासीर कहा जाता है।

बवासीर के लक्षण

गुदा वाली जगह पर दर्द होना जिस वजह से उठने, बैठने और चलने में दर्द होता है। दूसरा प्रमुख लक्षण है गुदा वाली जगह पर बार-बार खुजली का होना। पैट में कब्ज बनने लगती है और रोगी दर्द की वजह से मल त्याग करने से डरता है। खून के लगातार बहने की वजह से रोगी का हीमोग्लोबिन कम हो जाता है। मल निकलने वाली जगह यानी गुदे में सूजन आने लगती है। अंदर वाली बवासीर में मस्से बाहर लटकने लगते है और रोगी मल त्याग नही कर पाता जिस वजह से वह जोर लगाता है लेकिन उसी समय मस्सों से खून निकलने लगता है।

सुझाव जो बवासीर को होने नहीं देंगे

1. प्रतिदिन 2 लीटर गाय के दूध से बनी दही से निकली हुई मीठी छांछ में थोड़ा जीरा मिलाकर सेवन करने से बवासीर खत्म होने लगती है।
2. जिमीकंद और गुड का हमेशा इस्तेमाल करते रहने से भी बवासीर खत्म होने लगती है।
3. मल, मूत्र, गैस को अधिक देर तक न रोके क्योंकि यह बवासीर का कारण बनती है।

अन्य सुझाव

1. पपीता, अंगूर, आम का सवेन करने से बवासीर नहीं होती।
2. तिल के लड्डू को खाने से बवासीर रोग में लाभ मिलता है।
3. नारियलपानी, सूप, पानी, और छाछ जैसी तरल चीजो का सेवन करें। यह मल को कठोर नहीं होने देती जिससे रोगी को मल त्यागना आसान हो जाता है।
4. उबले हुए दूध में पके केले को मसलकर दिन में 2 से 3 बारी लें।
5. 2 से 3 महीने तक लगातार पालक, गाजर और चुकंदर का रस रोज पीएं।
6. नीम का तेल बवासीर वाली जगह पर लगायें।
7. मेथी, गाजर, शलजम, करेला, अदरक, प्याज आदि का सेवन करना बवासीर के रोग में लाभ देता है।
8. सुबह सुबह जामुन में नमक लगाकर 1 से 2 महीने तक सेवन करते रहने से भी बवासीर ठीक हो सकता है।
9. छाछ में अजवाइन डालकर सेवन करते रहें।
10. मूली खाने से बवासीर में पूर्ण लाभ मिलता है।
11. अदरक, पुदीने का रस, और नींबू को पानी व शहद के साथ मिलाकर प्रतिदिन सेवन करने से भी बवासीर में लाभ मिल सकता है।
12.पका हुआ केला लें और उसे चीरकर दो टुकड़े कर लें और उसमें कत्था पीसकर छिड़क दें और इसे खुले आकाश के नीचे शाम को रख दें और सुबह उस केले का सेवन करें। लगातार एक सप्ताह तक ऐसा करने से खतरनाक से खतरनाक बवासीर खत्म हो जाती है।
13- बकरी का दूध सुबह और शाम पीने से बवासीर से खून आना बंद हो जाएगा।
14- हरड़ को गुड़ के साथ लेने से बवासीर में लाभ होता है।
15- कमल के हरे पत्ते को पीसकर उसमें मिश्री को मिलाकर खाने से बवासीर से खून आना बंद हो जाता है।
16- छाछ और दही रोज खाएं।
17- एक ग्राम काले तिल और एक ग्राम दूध का मक्खन को मिलाकर खाने से बवासीर रोग ठीक हो जाता है।
18- छोटी पिप्पली को अच्छे से पीसकर उसका चूर्ण बना लें और इसे शहद के साथ सेवन करें।
19- 6 ग्राम शक्कर और नीम के 11 बीज को सुबह फांकने से बवासीर रोग में आराम मिलता है।
20- ताजा मक्खन, नागकेशर और मिश्री तीनों को बराबर मात्रा में मिलाकर खाने से बवासीर रोग में फायदा मिलता है।
21- हरड़ के साथ गुड खाने से भी बवासीर में लाभ मिलता है।

परहेज किन चीजों से रखना है ये भी जानना जरूरी है।

1. जितना हो सके तनाव को अपने उपर न आने दें। हमेशा खुश रहने की कोशिश करें।
2. बैगन और आलू का सेवन न करें।
3. चाट-पकौड़ी, नूडल्स, बर्गर, पिज्जा, समोसा, जैसे फास्ट फूड से दूर रहें।
4. मांस, मासालेदार चीजें और शराब से दूर रहें।
5. लगातार एक ही जगह पर बैठकर काम न करें। थोड़ा बहुत टहलें और व्यायाम करें।
6. ऐसी कोई भी चीज न लें जो कब्ज करे।
7. ज्यादा उपवास न रखें। उपवास में जूस, छाछ और सूप का सेवन करते रहें।
8. अधिक देर तक न जगें।

चिकित्सक सलाह अवश्य लें .....

डॉ नितीन जाधव डोंबिवली 9892306092 संजीवन चिकित्सक

गुडघे

- घुटनों का दर्द – कुछ घरेलु और सरल उपाय : Some easy REMEDIES FOR KNEE-PAIN)

उपाय : 1 :
नीचे बताई गयी सामग्री को मिला कर हल्दी का एक दर्द निवारक पेस्ट बना लीजिये :
- 1 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- 1 छोटा चम्मच पीसी हुई चीनी, या बूरा या शहद
- 1 चुटकी चूना (जो पान में लगा कर खाया जाता है)
- आवश्यकतानुसार पानी
इन सभी को अच्छी तरह मिला लीजिये. एक लाल रंग का गाढ़ा पेस्ट बन जाएगा.
यह पेस्ट कैसे प्रयोग करें:-
सोने से पहले यह पेस्ट अपने घुटनों पे लगाइए. इसे सारी रात घुटनों पे लगा रहने दीजिये.
सुबह साधारण पानी से धो लीजिये. कुछ दिनों तक प्रतिदिन इसका इस्तेमाल करने से सूजन, खिंचाव, चोट आदि के कारण होने वाला घुटनों का दर्द पूरी तरह ठीक हो जाएगा.
घुटनों का दर्द – उपाय 2 :
1 छोटा चम्मच सोंठ का पाउडर लीजिये और इसमें थोडा सरसों का तेल मिलाइए.
इसे अच्छी तरह मिला कर गाड़ा पेस्ट बना लीजिये, इसे अपने घुटनों पर मलिए. इसका प्रयोग
आप दिन या रात कभी भी करं सकते हैं. कुछ घंटों बाद इसे धो लीजिये. यह प्रयोग करने से आपको घुटनों के दर्द में बहुत जल्दी आराम मिलेगा.
घुटनों का दर्द – उपाय 3 :
नीचे बताई गयी सामग्री लीजिये:-
- 4-5 बादाम
- 5-6 साबुत काली मिर्च
- 10 मुनक्का
- 6-7 अखरोट (यह लेखक के विचार हैं. मेरे विचार में 2-3 पर्याप्त हैं)
प्रयोग:
इन सभी चीज़ों को एक साथ मिलाकर खाएं और साथ में गर्म दूध पीयें.
कुछ दिन तक यह प्रयोग रोजाना करने से आपको घुटनों के दर्द में आराम मिलेगा.
घुटनों का दर्द – उपाय 4 :
खजूर विटामिन ए, बी, सी, आयरन व फोस्फोरस का एक अच्छा प्राकृतिक स्रोत है. इसलिए, खजूर घुटनों के दर्द सहित सभी प्रकार के जोड़ों के दर्द के लिए बहुत असरकारक है.
प्रयोग:
एक कप पानी में 7-8 खजूर रात भर भिगोयें. सुबह खाली पेट ये खजूर खाएं और जिस पानी
में खजूर भिगोये थे, वो पानी भी पीयें. ऐसा करने से घुटनों की मांसपेशियां मजबूत होती
हैं, और घुटनों के दर्द में बहुत लाभ मिलता है.
घुटनों का दर्द – उपाय 5 :
नारियल भी घुटनों के दर्द के लिए बहुत अच्छी औषधी है.
नारियल का प्रयोग:
रोज़ाना सूखा नारियल खाएं.
नारियल का दूध पीयें.
घुटनों पर दिन में दो बार नारियल के तेल की मालिश करें.
इससे घुटनों के दर्द में अद्भुत लाभ होता है.
आशा है आपको इन आसान घरेलू उपायों की मदद से घुटनों के दर्द से छुटकारा मिलेगा और
आपकी ज़िंदगी बेहतर हो सकेगी.

कोंडा

- केसांत कोंडा
  केसांत कोंडा होणे ही अगदी सर्रास दिसणारी तक्रार. ८-१० वर्षांच्या मुलांपासून आजी-आजोबांपर्यंत कुणाच्याही डोक्यात कोंडा होऊ शकतो. हा कोंडा होतो कसा आणि डॉक्टरांकडे जाण्यापूर्वी त्यावर घरच्या घरी काही उपाय करता येईल का याविषयी माहिती..
  केसातला कोंडा म्हणजे काय?
  डोक्यावरची त्वचा सतत नवीन पेशींची निर्मिती करत असते. जुन्या पेशी मृत होऊन गळून पडतात आणि त्यांची जागा नव्या पेशी घेतात. तापमानात वाढ होते तशी या पुनर्निर्माण प्रक्रियेची गती वाढते. अधिक प्रमाणात आणि सतत पेशींचे गळून पडणे सुरू होते. त्यामुळे केसांमध्ये काही वेळा पांढऱ्या छोटय़ा आकाराचे किंवा कधी खपल्यांसारखे निघालेले त्वचेचे थर दिसतात. केसातले हे त्वचेचे थर म्हणजेच कोंडा. केस कोरडे असतील तर हा कोंडा केस विचरताना पडतो. तेलकट केसांमध्ये डोके खाजवल्यावर तो सुटा होऊन दिसू लागतो.
  केसात कोंडा झाल्यानंतर-
  केसांच्या मुळाशी त्वचेचे थर अडकल्यामुळे तिथली त्वचा आणि केसही तेलकट होतात.
  सतत डोक्याला खाज येते. डोक्यात मुंग्या चालताहेत अशी संवेदना होते. डोक्याच्या त्वचेवर लालसर चट्टे दिसू शकतात. केस गळू लागतात.
  कोंडा होण्याची इतर कारणे-
  १) बुरशीचा संसर्ग – डोक्यावरची त्वचा सतत ओलसर राहिली तर त्वचेला बुरशीचा संसर्ग होऊ शकतो. यामुळे केसांत कोंडा होतो.
  २) अॅलर्जी – तेल, साबण, शँपू यामुळे किंवा अगदी प्रदूषणातील काही घटकांमुळे होणाऱ्या अॅलर्जीनेही कोंडा होऊ शकतो.
  ३) केसांमधील उवा – केसांत उवा झाल्या असतील तरी कोंडा होऊ शकतो. उवांच्या शरीरातून बाहेर पडणाऱ्या घटकांमुळे डोक्यावरच्या त्वचेचे आरोग्य धोक्यात येते.
  ४) इतर त्वचाविकार – इसब (एक्झेमा), सोरायसिस अशा काही त्वचाविकारांमुळेही डोक्यात कोंडा होऊ शकतो.
  ५) मेथीच्या पुडीला पाण्यात टाकूण लेप तयार करावा आणि तो डोक्यावर लावावा. एक तासानंतर डोकं धुवून घ्यावे.
  ६) केस धुताना लिंबाचा रस वापरल्यास कोंडा कमी होण्यास मदत होते.
  ७) बीटची मुळं पाण्यात घालून पाणी उकळावं आणि त्या पाण्याने रोज रात्री डोक्याला मसाज करावा.
  ८) दोन-तीन दिवसाचे शिळे (आंबट दही), थोडासा लिंबाचा रस, व्हिनिगर आणि आवळ्याचा रस यांच्या वापरानेही कोंडा कमी करता येतो.
  ९) थंड पाण्याने केस धुवून अत्यंत जोराने केसांना मुळापर्यंत बोटांनी घासणे यामुळे केस गळती आणि कोंडा होत नाही.
  घरच्या घरी उपाय काय
  मेथीच्या दाण्यांची पेस्ट करून केसांच्या मुळांशी लावावी व धुऊन टाकावी
  सिताफळाच्या बियांचे चूर्ण विकत मिळते. त्याची पेस्ट करून रोज अर्धा तास केसांच्या मुळांशी लावून ठेवावी व धुवून टाकावी.
  गरम केलेल्या खोबरेल तेलात भीमसेनी कापूर घालावा आणि हे तेल गार करून त्याने केसांना मालिश करावी.
  तमालपत्राची (तेजपान) ७-८ पाने एक कप पाण्यात उकळून घेऊन त्या पाण्याने केस धुवावेत.
  S S

केस गळणे

- केस गळतीवरचे घरगुटी उपाय ...

  केस गळती थांबविण्यासाठी २० घरगुती उपाय

  १. तुमचा खुराक चांगला असला पाहिजे. चांगले केस चांगल्या तब्येतीवर सजलेले दिसतात. प्रोट्रीनयुक्त अन्न खा. दूध, मासे, पनीर खा
  २. ओल्या केसांना रगडून पुसू नका. केस सुकल्यानंतर त्यावर कंगवा फिरवा.
  ३. केसांना तेलाने मसाज करा. मसाज करताना बोटे डोक्याच्या पृष्ठभागावर रगडा, केसांवर नको.
  ४. पातळ केस असल्यास ऑलिव्ह तेल वापरा. तसेच मोहरीच्या (सरसो) तेलात मेथी गरम करून लावल्यास लाभ होतो.
  ५. तेल सामान्य तापमान किंवा गरम नसावे. कोमट असावे.
  ६. कांद्याचा रस लावा. अर्धा तासानंतर धुऊन टाका. यामुळे डोक्याची तब्येत चांगली होतील.
  7. शिर्षासन करा.शिर्षासनाने तुमच्या केसांना रक्तपुरवठा चांगला होतो.
  8. मुल्तानी माती लावा. केसांचं टेक्श्चर चांगलं होण्यास मदत होते. केसांची चमक वाढते.
  9. आवळा आणि शिकाकायी लोखंडाच्या कढईत भिजत घाला. दोन दिवसांनी ते काढूण वाटून घ्या. त्यातील बिया काढून टाका. त्यात दही आणि मेहंदी घाला. ते डोक्याला लावा आणि नंतर चार तासांनी धुवून काढा.
  10. कंडिशनिंग आणि डैंड्रफ दूर करण्यासाठी दही लावा.
  11. खोट्या जाहिरातीना बळी पडू नका. चांगले प्रोडक्टस वापरा.
  12. बाबा रामदेवच्या म्हणण्यानुसार हातांची नखे एकेमेकांवर घासा.
  13. व्हिटमिन ई गोळ्या घेऊ शकता. त्यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.
  14. केस कधी कधी धुतल्यावर ते कमीच गळतात अशा भ्रमात राहू नका. अस्वच्छ केस जास्त त्रासदायक ठरतात.

  15. डोकंवर करून आणि पद्धतशीर चाला. घाम जास्त आला तर तो सुकण्याची वाट बघु नका ओल्या कपड्याने तो पुसून टाका.
  16. अळशीच्या बिया खा.
  17. गरम पाण्यात टावेल भिजवून तो डोक्यावर ठेवा.
  18. केसांमधून सतत हात फिरवू नये.
  19. केसांना नेहमी फणीने विंचरले पाहीजे.
  20. जास्त गरम पाण्याने केस धुवू नये.

  S S

सदची ओळख

- *असली और नकली शहद की पहचान करें इस तरह*
  â â â â â â
  आयुष 0पिपलिया मन्दसौर ग्रुप
  â â â â â â

ı सर्दियों का मौसम नजदीक आते ही शहद की बिक्री बढ़ जाती है। ऐसे में मिलावटखोर मिलावटी शहद बाजार में सप्लाई करते हैं। शहद शुद्ध है, इसके लिए जरूरी है कि हम अपने स्तर पर उसकी पहचान करें।

1 ऐसे करें असली शहद की पहचान

2 पानी के साथ मिलाकर टेस्ट

3 मक्खी बताए कौन सी है शुद्ध शहद

4 शीशे की प्लेट से शहद का टेस्ट

5 ठंड में जम जाता है शुद्ध शहद

6 सफेद कपड़े से शहद की मिलावट की पहचान

7 लकड़ी के टुकड़े से शहद का टेस्ट

8 रूई की बत्ती से शुद्ध शहद की पहचान

ı शहद का सेवन हर दिन हर घर में किया जाता है, लेकिन बहुत जरूरी है कि सही शहद का सेवन किया जाए। दरअसल, सर्दियों का मौसम नजदीक आते ही शहद की बिक्री बढ़ जाती है। ऐसे में मिलावटखोर मिलावटी शहद बाजार में सप्लाई करते हैं। शहद शुद्ध है, इसके लिए जरूरी है कि हम अपने स्तर पर उसकी पहचान करें। आइये जानते हैं आप किस तरह से असली और नकली शहद की पहचान कर सकते हैं।

ı इस टेस्ट के लिए, कांच के गिलास में पानी लेकर एक चम्मच शहद लें। पतले तार के रूप में उसे पानी में डालिए। शुद्ध शहद पतले तार के रूप की तरह गिलास की सतह में बैठ जाएगा जबकि मिलावटी शहद पानी में घुल जाएगा।

ı शुद्ध शहद में मक्खी गिरकर फंसती नहीं है, बल्कि फड़फड़ा कर उड़ जाती है। मिलावटी शहद में मक्खी फंसकर रह जाएगी। काफी कोशिशों के बाद भी उड़ नहीं सकेगी।

ı एक मामूली सी शीशे की प्लेट आपको बता सकती है कि आप शुद्ध शहद का सेवन कर रहे हैं या मिलावटी शहद का। शीशे की प्लेट में शहद टपकाने पर यदि उसकी आकृति सांप की कुंडली जैसी बन जाये तो शहद शुध्द है। मिलावटी शहद प्लेट में गिरते ही फैल जाएगा।

ı शुद्ध शहद सुगंधित होता है ठंड में जम जाता है और गर्मी में पिघल जाता है, जबकि मिलावटी शहद हर समय एक ही तरह का रहता है। इसलिए अगर ठंड में आपका शहद जम नहीं रहा तो समझ जाएं कि उसमें मिलावट की गई है।

ı एक सफेद कपड़ा लें। इस कपड़े पर थोड़ी सी शहद डालें। कुछ देर में पानी से साफ कर दें। शुद्ध शहद का दाग कपड़ों पर नहीं लगता है, जबकि मिलावटी शहद का दाग कपड़ों पर लग जाता है। इसलिए अगर कपड़े पर दाग रह जाए तो समझ लीजिए शहद में मिलावट की गई है।

ı किसी लकड़ी के टुकड़े पर एक बूंद शहद टपकाएं। इस शहज को माचिस की तीली जलाकर दिखाएं। ऐसा करने पर अगर वह जलने लगे तो उसे असली शहद समझें। न जलने पर समझ लीजिए कि आपकी शहद में किसी किस्म की मिलावट की गई है।

ı रूई की एक छोटी सी बत्ती भी बता सकती है कि रूई की बत्ती बनाकर उसे शहद में भिगोकर जलाया जाए। मिलावटी शहद या तो जलता ही नहीं या फिर चिट-चिट की आवाज करके जलता है।

S o

आयुर्वेदीक

- । *आंवला*
किसी भी रूप में थोड़ा सा
आंवला हर रोज़ खाते रहे,
जीवन भर उच्च रक्तचाप
और हार्ट फेल नहीं होगा।

। *मेथी*
मेथीदाना पीसकर रख ले।
एक चम्मच एक गिलास
पानी में उबाल कर नित्य पिए।
मीठा, नमक कुछ भी नहीं डाले।
इस से आंव नहीं बनेगी,
शुगर कंट्रोल रहेगी और
जोड़ो के दर्द नहीं होंगे
और पेट ठीक रहेगा।

। *नेत्र स्नान*
मुंह में पानी का कुल्ला भर कर
नेत्र धोये।
ऐसा दिन में तीन बार करे।
जब भी पानी के पास जाए
मुंह में पानी का कुल्ला भर ले
और नेत्रों पर पानी के छींटे मारे, धोये।
मुंह का पानी एक मिनट बाद
निकाल कर पुन: कुल्ला भर ले।
मुंह का पानी गर्म ना हो इसलिए
बार बार कुल्ला नया भरते रहे।

भोजन करने के बाद गीले हाथ
तौलिये से नहीं पोंछे।
आपस में दोनों हाथो को रगड़ कर
चेहरा व कानो तक मले।
इससे आरोग्य शक्ति बढ़ती हैं।
नेत्र ज्योति ठीक रहती हैं।

। *शौच*
ऐसी आदत डाले के नित्य
शौच जाते समय दांतो को
आपस में भींच कर रखे।
इस से दांत मज़बूत रहेंगे,
तथा लकवा नहीं होगा।

। *छाछ*
तेज और ओज बढ़ने के लिए
छाछ का निरंतर सेवन
बहुत हितकर हैं।
सुबह और दोपहर के भोजन में
नित्य छाछ का सेवन करे।
भोजन में पानी के स्थान पर
छाछ का उपयोग बहुत हितकर हैं।

। *सरसों तेल*
सर्दियों में हल्का गर्म सरसों तेल
और गर्मियों में ठंडा सरसों तेल
तीन बूंद दोनों कान में
कभी कभी डालते रहे।
इस से कान स्वस्थ रहेंगे।

। *निद्रा*
दिन में जब भी विश्राम करे तो
दाहिनी करवट ले कर सोएं। और
रात में बायीं करवट ले कर सोये।
दाहिनी करवट लेने से बायां स्वर
अर्थात चन्द्र नाड़ी चलेगी, और
बायीं करवट लेने से दाहिना स्वर
अर्थात सूर्य स्वर चलेगा।

। *ताम्बे का पानी*
रात को ताम्बे के बर्तन में
रखा पानी सुबह उठते बिना
कुल्ला किये ही पिए,
निरंतर ऐसा करने से आप
कई रोगों से बचे रहेंगे।
ताम्बे के बर्तन में रखा जल
गंगा जल से भी अधिक
शक्तिशाली माना गया हैं।

। *सौंठ*
सामान्य बुखार, फ्लू, जुकाम
और कफ से बचने के लिए
पीसी हुयी आधा चम्मच सौंठ
और ज़रा सा गुड एक गिलास पानी में
इतना उबाले के आधा पानी रह जाए।
रात को सोने से पहले यह पिए।
बदलते मौसम, सर्दी व वर्षा के
आरम्भ में यह पीना रोगो से बचाता हैं।
सौंठ नहीं हो तो अदरक का
इस्तेमाल कीजिये।

। *टाइफाइड*
चुटकी भर दालचीनी की फंकी
चाहे अकेले ही चाहे शहद के साथ

केले के फायदे

- केला खाकर एक गर्म कप पानी पीने के फायदे जानेगे तो हैरान रह जायेंगे आप… जानिए

  AdminOctober 27, 2016 केला खाकर एक गर्म कप पानी पीने के फायदे जानेगे तो हैरान रह जायेंगे आप… जानिए2016-10-27T21:31:23+00:00HINDI No Comment

  अधिक एनर्जी पाने के लिए लोग नाश्ते में केला खाना पसंद करते हैं। सुबह नाश्ते में केला खाने से एनर्जी मिलती है और इसके साथ ही सुकरोज, फ्रक्टोज और ग्लूकोज़ जैसे पोषक तत्व भी मिलते हैं। इस पीले फल में हल्का सा हरे रंग का स्पर्श होता है। जो स्टार्च और स्वस्थ कार्बोहाइड्रेट के सबसे अच्छे स्रोतों में से एक माना जाता है और सुबह नाश्ते में केला खाने से आपको दोपहर तक भूख महसूस नहीं होती है। इससे आप भरा-भरा महसूस करते है।

  केले के साथ गर्म पानी लेना कितना फायदेमंद है :-

  विश्वभर में लोग आहार में केले का बहुत अधिक मात्रा में इस्तेमाल करते हैं। और कुछ इस हद तक कि रिपोर्ट बताती है कि जापान में केले की कमी होने लगी है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि सुबह के समय केले खाने के बाद एक कप गर्म पानी पीना वजन घटाने में बहुत ही मददगार होता है।

  सुबह के नाश्ते में केले और गर्म पानी को शामिल कर आप इसके बेहतरीन फायदे पा सकते हैं। केले के साथ बस एक कप गर्म पानी का प्रयोग करके ना केवल आप वजन को कम कर सकते है बल्कि आपको सही आकार देने में भी बेहद मददगार होता है। अब तक किए गए कई शोधो में मॉर्निंग में केले खाने के बेहतरीन फायदो को बताया गया।

  यहं कैसे करता है काम :-

  स्टार्च और हेल्दी कार्बोहाइड्रेट से भरपूर यह डाइट दिनभर में आपके शरीर पर चढ़ने वाले मोटापे को कम करने में आपकी मदद करती है। सुबह के नाश्ते में केले के साथ गर्म पनी का सेवन देर तक आपका पेट भरा रखने में मदद करने के साथ एनर्जी के स्तर को भी बनाए रखता है।

  केला न केवल आपके मेटबॉलिज्म को बढ़ाने में मदद करता है, बल्कि आपके पाचन तंत्र को बेहतर कर पाचन क्रिया को सुधारने में भी मदद करता है। दूसरा केला एक प्रकार के स्टार्च से भरपूर होता है, जिसमें ग्लाइसेमिक इंडेक्स की मात्रा बेहद कम होती है। साथ ही इसमें मौजूद फाइबर आपको कब्ज की समस्या से निजात दिलाने में फायदेमंद साबित होता है और आपको संतुष्टि देने के साथ ही कार्बोहाइड्रेट के अतिरिक्त अवशोषण को रोकने में मदद करता है।

  केले के साथ गर्म पानी लेने से पाचन दुरुस्त होता है। गर्म पानी एक प्राकृतिक शक्तिवर्धक है। यह शरीर को हाइड्रेट कर ऑक्सीजन के स्तर को बढ़ाता है। केला खाने के बाद आपको तरोताजा और अलग सा महसूस होता है। केले के साथ गर्म पानी का गिलास पिने से आप अतिरिक्त कैलोरी और अतिरिक्त शुगर के बिना भरपूर एनर्जी और सेहत पा सकते हैं। तो आप कब शुरू कर रहे हैं, मॉर्निंग बनाना डाइट?

उंदिर.डाससाठी

- 4 तरीके घर से मक्खी-मच्छर-चूहे दूर रखने के | 4 Tips to Keep Rats, Mosquitoes & Flies Away

AdminOctober 27, 2016 4 तरीके घर से मक्खी-मच्छर-चूहे दूर रखने के | 4 Tips to Keep Rats, Mosquitoes & Flies Away2016-10-27T21:50:57+00:00HINDI No Comment

1. चूहों से मुक्ति – चूहों को पिपरमिंट की गंध बिल्कुल पसंद नहीं होती. अगर घर में चूहे उत्पात मचा रहे हैं तो रूई के कुछ टुकड़ों को पिपरमिंट में डालकर उनके होने की संभावित जगह पर रख दें. इसकी स्मेल से उनका दम घुटेगा और वे म र जाएंगे.

2. कॉकरोच से राहत – काली-मिर्च, प्याज़ और लहसुन को पीसकर मिला लें और इस पेस्ट में पानी डालकर एक सॉल्यूशन तैयार कर लें. इस सॉल्यूशन को उन जगहों पर छिड़कें, जहां कॉकरोच बहुत ज्यादा हैं. इसकी तेज गंध से वे भाग जाएंगें.

3. मक्खी से मुक्ति – मक्खियों को दूर रखने के लिए कोशिश करें कि घर साफ और दरवाजे बंद रहें. बावजूद इस मक्खियां घर में आ जाएं तो कॉटन बॉल को किसी तेज गंध वाले तेल में डुबोकर दरवाजे के पास रख दें. तेल की गंध से मक्खियां दूर रहती हैं और इस उपाय को आजमाएंगे तो वे आपके घर से तुरंत भाग जाएंगी.

4. खटमल – प्याज का रस खटमल को मा रने की नैचुरल दवा है. इसकी स्मेल से उनकी सांस बंद हो जाती है और ये तुरंत म र जाते हैं.

5 छिपकली – यह एक सबसे आसन tarika है छिपकली को घर से भागने का | 5-6 मोर के पंख (Peacock Feathers) को ले कर दीवाल पर चिपका दें और छिपकली कुछ ही दिनों में गायब हो जायेगी | छिपकली में सजह प्रवती होती है की कैसे अपने दुश्मनो / शिकारियों से बचना है | मोर (Peacock) छिपकली को खाते है, इसलिए छिपकली मोर के पंख को देख कर ही भाग जायेगी | अगर आपको मोर पंख नहीं मिल रहे है तो कोई और पंछी के पंख को इस्तेमाल कर सकते हैं |

6. चूहे – पोदीने का तेल (peppermint oil) का इस्तेमाल करने से भी चूहा भागता है। तेल के कुछ बूंद को रुई में लगा कर उस जगह पर रख दे जहाँ से चूहा घर में प्रवेश करते है ।इसके तेज smell से चूहा घर के अन्दर नहीं आता है । आप पोदीने का पौधा भी घर के बाहर लगा सकते है ।दोस्तों इस पोस्ट को शेयर करना न भूले. आपके एक शेयर किसी के बहुत काम आ सकता है |

तुप

- *लंबे समय तक जवानी को कायम रखना है तो रोजाना इस विशेष प्रकार से खाइए गाय का देशी घी*
  ŭ ŭ ŭ ŭ ŭ ŭ
  आयुष पिपलिया मन्दसौर ग्रुप
  ŭ ŭ ŭ ŭ ŭ ŭ

ŭ आजकल खाने के ज़ायके को बढ़ाने के लिए लोग मक्खन का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन मक्खन हमारे स्वास्थ्य के लिए

ŭ नुकसानदेह साबित हो सकता है. अगर आप रोज़ाना खाने में घी का इस्तेमाल करते हैं तो इससे न सिर्फ आपका खाना ज़ायकेदार होगा बल्कि इससे आपके शरीर का एनर्जी लेवल भी बढ़ेगा. घी मे मौजूद पोषक तत्व मानसिक और शारीरिक सेहत के लिए फायदेमंद हैं

घी के फायदे –

ŭ *पोषक तत्वों से है भरपूर :*

ŭ घी में शॉर्ट चेन फैटी एसिड होते हैं, जिसे पचाना बेहद आसाना होता है और ये हमारे हार्मोन्स के लिए भी फायदेमंद होते हैं. घी में विटामिन ए, डी, कैल्शियम, फॉस्फोरस, मिनरल्स, पोटैशियम जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो आपको ज्यादा समय तक जवान बनाए रखते हैं.

युवावस्था रखे कायम :

ŭ एक ग्लास दूध में एक चम्मच गाय का देसी घी और मिश्री मिलाकर पीने से शारीरिक और मानसिक कमज़ोरी दूर होती है. गर्भवती महिला के घी खाने से उसका बच्चा मज़बूत और बुद्धिमान बनता है. इतना ही नहीं काली गाय का घी खाने से बूढ़ा इंसान भी जवान नज़र आने लगता है.

ŭ वज़न करता है कंट्रोल :
घी में एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में पाया जाता है. जो शरीर के वजन को नियंत्रित रखने में मदद करता है. शरीर का वजन नियंत्रित हो तो किसी तरह की बीमारी कि चिंता भी नहीं सताती.

आंखों के लिए है फायदेम
द :

ŭ अगर कोई आंखों की किसी समस्या से पीड़ित है तो उसे एक चम्मच गाय के घी में एक चौथाई काली मिर्च मिलाकर सुबह खाली पेट व रात को सोते समय खाना चाहिए. इसके बाद एक ग्लास ग्रम दूध पीना चाहिए.

कैंसर से लड़ने में करता है मदद :

ŭ खाने का स्वाद बढ़ाने के साथ ही गाय के घी में कैंसर से लड़ने के विशेष गुण पाए जाते हैं. यह कैंसर की गांठ को बढ़ने से रोकता है. इसके रोज़ाना सेवन से कैंसर होने की संभावना बहुत कम हो जाती है.

थकान और कमजोरी होती है दूर :

ŭ शरीर में कमज़ोरी या थकान महसूस होने पर एक ग्लास गुनगुने दूध में गाय का घी मिलाकर पीने से थकान और कमज़ोरी बहुत जल्दी दूर हो जाती है. घी के उपयोग से मांसपेशियां और हड्डियां मज़बूत होती है.

कॉलेस्ट्रॉल को करता है कम :

ŭ लगातार घी खाने से खून और आंतों में मौजूद कॉलेस्ट्रॉल कम होने लगता है. देसी घी शरीर में बैड कॉलेस्ट्रॉल के लेवल को कम करता है और गुड कॉलेस्ट्रॉल को बढ़ाने में मदद करता है.

ŭ *पाचन क्रिया होती है ठीक :*

ŭ घी पेट के एसिड्स के बहाव को बढ़ाने का काम करता है. जिससे पाचन क्रिया ठीक होती है. देशी घी शरीर में जमा फैट को गलाकर विटामिन में बदलने का काम करता है. खाने में देशी घी मिलाकर खाने से खाना जल्दी डाइजेस्ट होता है और मेटाबॉल्जिम की प्रक्रिया को बढ़ाता है.

ŭ *दिल के लिए लाभदायक :*

ŭ गाय का घी दिल समेत कई बीमारियों को दूर भगाने में मदद करता है. जिस शख्स को हार्ट अटैक की तकलीफ है और चिकनाई खाने को मनाही है, उसे गाय का घी खाना चाहिए, इससे दिल मज़बूत होता है.।

एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर है घी :

ŭ गाय के घी में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है, जो फ्री रेडिक्ल से लड़ता है और चेहरे की चमक को बरकरार रखता है. घी त्वचा को मुलायम बनाता है और उसे नमी प्रदान करता है. देशी घी से चेहरे पर मसाज करने से निखार बढ़ता है।।

S ŭ

पित्त

- अल्सर ....पित्त शमवणे गरजेचे ....

  अल्सर झालेल्यांना तर ही काळजी घ्यायला हवीच, बरोबरीने पुढीलप्रमाणे पित्तशामक उपचार करता येतील -
  दररोज सकाळ-संध्याकाळ गरम करून गार केलेले कपभर दूध त्यात शतानंत, शतावरी कल्प घालून घेतल्यास अधिकच उत्तम होय.
  दररोज सकाळ-संध्याकाळ घरी बनवलेले चमचाभर लोणी, खडीसाखर घेणे. मात्र हे लोणी सायीचे दही घुसळून काढलेले व ताजे आहे, याची खात्री असू द्यावी.
  घरी बनवलेल्या साजूक, शुद्ध तुपाचे नियमित सेवन करणे.
  जेवणाच्या वेळा नियमित ठेवणे.
  रात्रीचे जेवण फार उशिरा न करणे.
  भूक लागलेली नसताना जबरदस्तीने न खाणे, तसेच सतत काही ना काही तोंडात टाकण्याची सवय असणे.
  अल्सर तीव्र अवस्थेत असल्यास साळीच्या लाह्या दुधात भिजवून खाणे किंवा दुधात शिजवलेला मऊ भात खाणे सर्वोत्तम आहार असतो..
  ज्येष्ठमध, बला, शतावरी यासारख्या मधुर रसाच्या व जखम भरून आणणाऱ्या वनस्पतींनी सिद्ध केलेले तूप घेणे,
  भस्म, प्रवाळ भस्म अशी भस्मे किंवा संतुलन पित्तशांती, कामदुधा, प्रवाळ पंचामृत, स्पेशल गुलकंद, धात्री रसायन वगैरे पित्तशामक औषधे घेणे.
  सुवर्ण सूतशेखर हेही व्रण भरून आणणारे व पित्तदोषाचे नियमन करणारे प्रभावी औषध आहे. याचाही वापर वैद्यांच्या सल्ल्याने करता येतो.
  व्रण भरून आणणाऱ्या औषधांनी सिद्ध दुधाची बस्ती घेणे लहान आतड्यातील अल्सरवर उत्तम काम करताना दिसते.

हिवाळा स्पेशल

- हिवाळा स्पेशल.....मेथी

१) मेथी आपल्या शरीरातील कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण कमी करते.
२) मेथीमध्ये असलेल्या गॅलक्टोमेनन (galactomannan) या घटकामूळे हृदयविकाराचा व मधूमेहाचाही धोका कमी होतो! गॅलक्टोमेननमूळे शरीरातील शर्करेवरही नियंत्रण राहते. मधूमेहाचा त्रास असणा-या व्यक्तींनी रोज ५-६ मेथी दाणे खाणे आवश्यक आहे.
३) मेथीमध्ये पोटॅशिअम प्रमाणात असल्याने ते आपल्या शरीरातील सोडियमचे दुष्परिणाम कमी करुन, हृदयाची गती आणि रक्त प्रवाह नियंत्रित करते!
४) जर आपण आपल्या आहारात एक छोटा चमचा भिजविलेल्या मेथी दाण्यांचा समावेश केला तर आम्लपित्त वा हर्टबर्न या त्रासापासून आपली सुटका होते. मेथी दाणे भिजवून ठेवल्याने त्या दाण्यांवर म्यूसिलेजिनसचा थर तयार होवून छाती वा पोटातली जळजळ थांबविण्यास मदत होते.
५) ज्यांना आपले वजन कमी करावयाचे आहे, त्यांनीही हे भिजविलेले मेथी दाणे सकाळी रिकाम्या पोटी खावेत!
६) एक छोटा चमचा लिंबूचा रस आणि मध यांच्यासमवेत मेथी दाणे खाल्ल्यास ताप, सर्दी-खोकला आणि घशाचे विकार यांपासून मुक्ती मिळते.
७) मेथीमधील फायबर्स शरीरातील विषारी पदार्थ (टॉक्सिन्स), शरीराबाहेर टाकण्यासाठी मदत करतात. या गुणधर्मामूळे मेथी दाणे आपल्या आतड्यांना, कॅन्सर होण्यापासून संरक्षित करतात.
८) चेह-याच्या सौंदर्यासाठी, थोड्याशा पाण्यात मेथी दाणे टाकून ते पाणी उकळावे. अशा मेथी दाण्याच्या उकळलेल्या पाण्याने चेहरा धुतल्यास चेह-याचा काळसरपणा, पूरळ वा वयोमानानुसार चेह-यावर वाढणा-या त्वचेच्या गुढ्या कमी होतात. किंवा आपण मेथीचा फेसपॅक ही बनवून या कामासाठी वापरु शकतो.
हा फेसपॅक बनविण्यासाठी मेथीची पाने दळून पेस्ट करावी आणि ही पेस्ट फेसपॅक म्हणून चेह-याला लावावी. चेहरा तजेलदार बनतो.
९) केस गळत असल्यास हिच पेस्ट केसांना लावावी. साधारणतः वीस मिनिटे ते अर्धा तास ही पेस्ट चेहरा वा केसांना असावी. नंतर पेस्ट धुवून टाकावी.
१०) गळणा-या केसांसाठी शुध्द खोबरेल तेलात मेथी दाणे उकळावेत व त्यातच रात्रभर भिजू द्यावेत. हे तेल दुस-या दिवशी केसांना लावल्यास, केस घनदाट व काळेभोर होण्यासमवेतच ते गळणे थांबतात.
११) स्तनदा मातेचे दुधाचे प्रमाण वाढविण्यासाठी मेथीचा उपयोग होतो.
१२) नैसर्गिक प्रसुती होण्यासाठी ही मेथी उपयुक्त आहे; मात्र मेथी अधिक प्रमाणात खाल्ल्यास ती शरीराला गरम पडू शकते, म्हणून गर्भावस्थेत मेथीचा वापर अत्यल्प असावा.
१३) मूळव्याधीचा त्रास असणा-या लोकांनी आपल्या आहारात मेथी या पालेभाजीचा समावेश करावा. मेथीतील फायबर्स उपयुक्त ठरतात.
१४) बहुमूत्रताचा त्रास असणा-या व्यक्तींनी १०० मिली मेथीच्या पानांच्या रसात दिड ग्रॅम साखर टाकून रोज सेवन केल्यास बहुमूत्रताचा त्रास कमी होतो!
१५) हाच मेथी पानांचा रस लहान मुलांना १ ते २ चमचे दिल्यास, त्यांच्या पोटातील जंतांचा नाश होतो.
१६) शरीरात वात वाढल्यामुळे होणारी सांध्यांची दुखणी वा कंबरदुखी अशा त्रासावर तसेच हिवाळ्यात शरीराचे तापमान नियंत्रित राखण्यासाठी मेथीच्या लाडूंचा वापर करतात!

गरमपाणी

- १. ताब्याच्या भांड्यात रात्री पाणी ठेवून त्याच भांड्यात सकाळी पाणी गरम करुन ते प्यायल्यास गरम पाण्याचे खूप फायदे होतात.
  २. तुमच्याकडे तांब्याचे भांडे नसेल तर साधारण भांड्यात पाणी गरम करुन पिणे आरोग्याला चांगले असते. सकाळी ५ ते ६ वाजता जितके गरम पाणी पिता येईल तितके पिणे चांगले. किमान चार ते पाच ग्लास पाणी पिणे चांगले असते.
  ३. काहींना गरम पाणी पिण्यास आवडत नाही. अशावेळी गरम पाण्यात चहा पत्ती टाकून प्या.
  ४. गरम पाण्यात लिंबू पिळून पाणी प्या. सकाळी अर्ध लिंबू पिळन पाणी प्यायल्यास चांगले. त्यामुळे पचन प्रक्रिया (Metabolism) चांगली राहते. तसेच वजन कमी होण्यास मदत होते. गरम पाणी प्यायल्यामुळे शरीरातील टाकावू पदार्थ बाहेर पडण्यास मदत होते.
  ५. गरम पाण्यात लिंबाचा रस, आले रस, काळीमिरीची पावडर, थोडी मध टाकून पिणे एकदम चांगले.
  ६. गरम पाणी प्यायल्यामुळे कफ समस्या दूर होण्यास मदत होते. कफ बाहेर पडतो. तसेच चेहरा चांगला राहतो. ब्लड सर्क्यूलेशन चांगले होते. चर्बी कमी होण्यास मदत होते.
  ७. तीन चार ग्लास गरम पाणी पिण्यामुळे पोट साफ होते. तसेच पाण्यात मीठ टाकून पिण्यामुळे ते आरोग्यासाठी चांगले असते. तसेच केस अधिक काळे होतात. कोंडा नष्ट होण्यास मदत होते.

ॲसिडिटी

- ॲसिडीटी झाली असेल तर काहीही खाल्यानंतर थोडासा गूळ खा. सकाळी दोन ग्लास कोमट पाणी पिण्याने ॲसिडीटी कमी होते. खाण्यानंतर लवंग चघळण्यानेही ॲसिडीटीतून आराम मिळतो. नेहमी ॲसिडीटीचा त्रास होण्याऱ्या लोकांनी सकाळी उपाशी पोटी साळीच्या लाह्या म्हणजे भाताच्या लाह्या खा आणि त्यावर थोडे पाणी प्या.
  रिकाम्या पोटी सकाळी तुळशीची पाने स्वच्छ धवून चघळली तरी पित्त कमी होते.
  नियमित तुळशीचे सेवन ॲसिडीटी मूळापासून संपविण्यासाठीही उपयुक्त आहे.
  जेवल्यानंतर अर्धा चमचा बडीशोप खाल्यानेही पित्त कमी होते.
  तसेच मुळ्यावर लिंबू आणि काळेमीठ घालून खाल्यानेही ॲसिडीटी कमी होते.
  मनुका दुधात उकळून ते दूध गार करून पिण्याने चांगला फायदा होतो.
  पित्ताच्या उलट्या होत असतील तर, फ्रिजमध्ये साखर घातलेले दूध थंड करा, त्यात बर्फ घालून प्या, उलटया त्वरीत थांबतात.

गोमुत्र

- *गोमुत्राचे फ़ायदे*

//ॐ//

नमस्कार प्रिय मित्रांनो.
भारतीय संस्कृतीमधे गाईला फार महत्व आहे. गाय असा एकमेव प्राणी आहे, जिला “गोमाता” म्हटले जाते. आईच्या खालोखाल गाईला स्थान दिले गिले आहे. प्रथम गाईला पुजल्याशिवाय कोणताही धार्मिकविधी सुरु होऊ शकत नाही. गाय असा प्राणी आहे, जिचे सर्व उत्पादने व अवयव मनुष्याला जीवन, आरोग्य, सुख, शांती, आनंद, समाधान देतात. तिच्या शेण, गोमुत्र, दूध, दही, तूप, या पाच उत्पादनांपैकी एकमात्र “गोमुत्र” याची माहिती आज आपण घेणार आहोत,
गोमुत्रात पोट्याशियम, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस, पोटयाश, अमोनिया, क्रिटेनिन, नायट्रोजन, सोडियम, कार्बोलिक ॲसिड्स, लॅक्टोज, पाचकरस, हार्मोन्स व अनेक खनिजद्रव्यं असतात, जी मनुष्याची शरीरशुद्धि व पोषण करतात.
१. दातांच्या रोगात दात स्वछ करून, गोमुत्र थोडावेळ तोंडात धरुन ठेवल्याने दंतरोग हमखास बरे होतात. हे त्यातल्या कार्बोलिक ॲसिडमुळे होते.
२. लहान मुलांची हाडे कमजोर असल्यास, सकाळी अनोशापोटी, नियमित 50 मिली गोमूत्र घेतल्याने काही दिवसात हाडे बळकट होतात.
३. गोमुत्रातील लॅक्टोज मुले व वृद्ध यांना प्रोटीन्स देते.
४. गोमूत्र, आपल्या हृदयाच्या पेशींना टोन अप करते.
५. गोमूत्र, वृद्धावस्थामधे मेंदूला दुर्बल होऊ देत नाही.
६. गोमूत्र, महिलांच्या “हिस्टिरिया” जनिक मानसिक रोगांना रोखते.
७. सिफिलिस, गनेरियासारख्या यौन रोगांना “गोमूत्र” नष्ट करते. ८. उपाशिपोटि अर्धा कप गोमूत्र नियमित घेतल्याने, सर्व यौनरोग हमखास बरे होतात.
९. महत्वाची बाब म्हणजे गोमुत्राने बरा झालेला आजार पुन्हा लवकर होत नाही, हे गोमुत्राचे वैशिष्ठ्य आहे.
१०. गोमुत्रातील, कार्बोलिक ॲसिड हाडे, मज्जा व विर्याला शुद्ध करते.
११. नियमित गोमुत्र प्यायल्याने, एक महिन्यात २ ते ३ किलो अतिरिक्त वजन कमी होते.
१२. गोमुत्र, त्वचारोगांसाठी सर्वोत्तम औषध आहे.
१३. गोमुत्राने एक्सेस कोलेस्टेरॉल नष्ट होते.
१४. गोमुत्र थायरॉइड मधे ही फायदा देते,
१५. गोमुत्राने बद्धकोष्ठता हा आजार पूर्ण बरा होतो.
१६. गोमुत्राने पाइल्स, मुळव्याध बरा होतो.
१७. हार्ट मधील ब्लॉकेजे, गोमुत्राने हळू हळू ओपन होतात.
१८. 5 पाने तुळशीची, 5 चमचे गोमूत्र, नियमित घेतल्याने प्राथमिक स्थितीतील कैंसर, टीबी, बरा होतो.
१९. नियमित गोमुत्र घेतल्याने बॅक्टेरियल व व्हायरल इंफेक्शन कधीही होत नाही.
२०. 30 मिली गोमुत्रात 3 चमचे मध घालून पाजल्याने लहान मुलांच्या पोटातील थ्रेडवर्मस, सुत्रकृमी एक आठवड्यात नाहिसे होतात. मूल निरोगी होते.
२१. बेकरीचे पदार्थ, वडापाव, भजी, फास्टफूड अशा पदार्थांनी गॅसेस, आंबट ढेकर, ॲसिडिटी यासारखे आजार हमखास होतात. यावर डॉक्टर गोळ्या किंवा सिरप देतात. याने आजार पूर्ण बरे न होता कायमचे जडतात. यावर गोमुत्र रामबाण उपाय आहे.
२२. पक्वाशयाच्या सुजेमुळे अल्सर झाल्यावर ऑपरेशन करायला सांगतात, असे ऑपरेशन नियमित गोमूत्र सेवनाने हमखास टळते.
२३. जे लोक कायम गोमूत्र घेतात, त्यांची पचनव्यवस्था उत्तम असते. पोटाचे रोग असलेल्यांनी नियमित गोमूत्र घेत रहावे.
२४. गोमुत्राने जखमा लवकर बऱ्या होतात व धनुर्वात होण्याचा धोका टळतो.
२५. चमचाभर गोमुत्रामधे 2 थेंब मोहरीचे तेल मिसळून नाकात टाकल्याने बंद नाक त्वरित मोकळे होते. श्वास घेणे सोपे होते.
२६. गोमूत्रात थोडे गाईचे तूप व कापूर मिसळून कपडा ओला करून छातीवर ठेवल्याने कफ विरघळून छाती मोकळी होते.
२७. सायटिका, गुडघे, कोपर, पोटऱ्या, मांसपेशींमधे दुखणे, सूज आल्यास गोमुत्रापेक्षा मोठे दुसरे औषध नाही.
२८. संधिवात, हाडे ठिसुळ होणे, रुमेटिका फ़िव्हर आणि अर्थ्रायटिसमधे सर्व औषधे निष्फळ ठरतात. अशा 80 प्रकारच्या वातरोगांमधे गोमूत्र एकमात्र औषध आहे. यासाठी अर्धा कप गोमुत्रात 2 ग्रॅम शुद्ध शिलाजीत, 1 चमचा सुंठचूर्ण, शुद्ध गुग्गुळ किंवा महायोगराज गुग्गुळच्या 2 गोळ्या मिसळून पाजा. हाडांचे आजार बरे होतात.
२९. शौचाला साफ़ न होण्याने सर्व रोगांना निमंत्रण मिळते. गोमूत्र, लघवीचे आजार, शौच म्हणजे मलावरोध दोघांना मोकळे करते. अशा वेळेला गोमूत्र दोन्ही वेळा 50-50 मिली घ्यावे.
३०. गोमुत्रात एरंड तेल अथवा बादाम रोगन 1 चमचा मिसळून दिल्याने जुलाब साफ़ होतात.
३१. लहान मुलांना शौचाचा त्रास होत असल्यास गोमुत्रात 2 चमचे मध मिसळून पाजावे.
३२. गाईच्या दुधात 2 चमचे तूप मिसळून पाजल्याने गर्भवती महिलांचा मलावरोध नाहिसा होतो.
३३. डायबिटिसमधे गोमूत्र फार उपयुक्त आहे. गोमूत्र डायबिटीस कंट्रोलमधे ठेवते.
३४. यकृतरोग, काविळ, जॉण्डिस या रोगांमधे गोमूत्र व पुनर्नवा मंडूर घ्यावे. कोरफडीच्या 30 मिली रसात 50 मिली गोमूत्र मिसळून प्यायल्याने पचनसंस्थेचे सर्व अवयव रोग मुक्त होतात.
३५. 2 ग्रॅम ओवाचूर्ण किंवा जायफळ वाटून गोमुत्रात मिसळून पाजल्याने पोटाचे दुखणे, मुरडा, आव, भूक न लागणे असे आजार ठीक होतात.
३६. मुळव्याधीच्या कोणत्याही तक्रारीमधे 50 ते 100 मिली गोमूत्र प्यायल्याने फायदा होतो.
३७. खरुज, एक्झिमा, पांढरे डाग, कुष्ठरोग यामधे गोमुत्रात गुळवेलीचा रस मिसळून सकाळ संध्याकाळ प्यायल्याने असे आजार त्वरित बरे होतात. त्वचेवर बटमोगऱ्याच्या तेलात गोमूत्र मिसळून मालीश करावे.
३८. हृदयविकारामधे गोमूत्र प्यायल्याने, रक्तातील गुठळ्या विरघळतात.
३९. हाय ब्लडप्रेशर व लो ब्लडप्रेशरमधे गोमुत्रातील लॅक्टोज, जबरदस्त परिणाम करते. हृदयरोगात गोमूत्र उत्तम टॉनिक आहे. ४०. गोमूत्र, शिरा व धमन्यांमधे कोलेस्टेरॉल साठू देत नाही.
४१. किडनी काम करत नसेल तर गोमूत्र घ्या.
४२. प्रोस्टेट ग्रन्थी वाढलेली असेल तर गोमूत्र घ्या.
४३. किडनी व प्रोस्टेट ग्रन्थिंचे कार्य गोमुत्रामुळे सुधारते.
४४. गोमुत्र व तुळस सर्व वास्तुदोष घालवतात.
गोमुत्रासारखे दुसरे कुठलेही औषध नाही, जे लहान मुलांपासून वृद्धांपर्यन्त, कोणत्याही रोगांशिवायही नियमित घेऊ शकता.
गोमूत्र नेहमी 8 पदरी सुती कापडाने गाळून घ्या. गोमूत्रात मध घालून ठेवल्याने ते जास्त दिवस टिकून रहते. एक महिन्याने व्यायला येणाऱ्या आणि व्यायल्यानंतर 1 महिना गोमुत्र घेऊ नये. आजारी गाईचे गोमूत्र घेऊ नये. ताजे गोमुत्र मिळत नसल्यास, गोधनअर्क घ्यावा व त्यासोबत गोमुत्र वटी जरूर घ्यावी.

चेहरा

- सुंदर चेहऱ्यासाठी
  उपाय
  आरोग्य संवाद
  * चेहऱ्यावर मुरूम पिंपल्स काळे डाग

  1)तुळस कडुनिंबाचा पाला बारीक करून लावा
  2)निंबू संत्री मोसंबी डाळींबाचा रस
  3)कोरफडीचे पाणाचे गर
  *जगातील सर्वात चांगले
  Face pack व moisturister
  4) पपई बिट गाजर टमाटा काकडी या पैकी एका चा रस
  5) मुलतानी माती गुलाब जल
  6) दुधाची साय डाळींच पिठ व हळद
  7) दिवसात 3 वेळा चेहरा स्वच्छ पाण्याने धुवा
  dry scin
  ऑलीव्ह ऑईल
  तिळ तेल
  खोबरेतेल
  तुप
  मोहरी
  तेल या पैकी एक
  डोळ्याच्या बाजुचे काळे घेरे बटाट्याचा रस व बटाट्याचा काप करून डोळ्यावर ठेवा रात्रीच्या वेळी झोपण्या आगोदर .

हिरडा

- हिरडा म्हणजे हरीतकी ही अतिशय महत्त्वाची वनस्पती आहे. सुरवारी हिरडा, बाळ हिरडा, रंगारी हिरडा असे याचे मुख्य प्रकार आहेत. नास्ती यस्य गृहे माता तस्य माता हरीतकी म्हणजे ज्याच्या घरी आई नाही त्याची काळजी हिरडा घेतो. इतके हिरड्याचे महत्त्व आयुर्वेदात वर्णन केलेले आहे.

भूक न लागणे, अन्न न पचणे, यावर बाळहिरडे खावेत. मलावष्टम्भावर हिरड्याचे चूर्ण रोज रात्री कोमट पाण्याबरोबर घ्यावे. मूळव्याधीच्या आजारात संडासाला खडा होणे, कुंथावे लागणे, यावर हिरडा घ्यावे, अम्लपित्तावर हिरडा चूर्ण तुपाबरोबर घ्यावे. खोकला, दमा, कफ, यावर हिरडा चूर्ण आणि पिंपळी चूर्ण मधातून चाटून खावे.

हिरडा हा डोळ्यांना फार उपयुक्त आहे. डोळे येणे, डोळ्यांना लाली, सूज, डोळ्यांना आग, डोळ्यांना पाणी येणे, या डोळ्यांच्या विविध विकारांवर सुरवारी हिरड्याच्या क्वाथाने डोळे धुवावेत. हिरडा, बेहेडा, आवळा, यापासून त्रिफळा चूर्ण तयार करतात. रोज रात्री १ चमचा त्रिफळा, १ चमचा मध, २ चमचे तूप असे सेवन केल्यास डोळ्यांचे तेज वाढते. चष्म्याचा नंबर कमी होतो. मध आणि तूप मात्र सम प्रमाणात असू नये. हरीतकी हे रसायन आहे. रोज हिरडा चूर्ण सेवन केल्याने शरीर निरोगी रहाते. बुद्धी तरतरीत रहाते. शरीराची प्रतिकारशक्ती वाढते. घाम जास्त येत असल्यास आंघोळीच्या वेळी अंगाला हिरडा चूर्ण लावावे. लहान मुलांना काही वेळा संडासाला होत नाही, कुंथावे लागते. अशा वेळी हिरडा पाण्यात उगाळून चाटवावा. दमा, उचकी लागणे यावर हिरडा, सुंठ गरम पाण्यातून घ्यावी. अजीर्ण, भूक न लागणे यावर सुरवारी हिरडा आणि सुंठ गरम पाण्यातून घ्यावी. कांविळीवर हिरड्याचा चांगला उपयोग होतो.

असा हा हिरडा अनेक व्याधींवर गुणकारी आहे

लघवी

- *साडेतीन मिनिटे*

डॉक्टरांनी सांगितलेले -
ज्यांना अगदी सकाळी अथवा रात्री झोपेत असताना लघवीला जावे लागते अशांसाठी अतिशय महत्त्वाची सूचना -

प्रत्येकाने अशावेळी साडेतीन मिनिटे जपायला हवे. हे इतके महत्वाचे का आहे ? ही साडेतीन मिनिटे अकस्मात मृत्यूची संख्या कमी करु शकतात. ज्या ज्या वेळी असे जेव्हा घडले त्या त्या वेळी शारीरीक दृष्टीने तंदुरुस्त असलेल्या व्यक्ती रात्रीच मृत्यू पावल्या. अशा व्यक्तींच्या बाबतीत आपणास नेहमी ऐकिवात येते की कालच तर मी त्याच्याशी बोललो, हा असा अचानक कसा वारला ? याचे मुख्य कारण म्हणजे जेव्हा तुम्ही रात्री बाथरूमला जायला उठता तेव्हा तुम्ही ताबडतोब जाता. आपण जेव्हा एकदम उभे राहतो तेव्हा मेंदूला रक्त पुरवठा होत नाही. ही साडेतीन मिनिटे अतिशय महत्त्वाची का असतात ? मध्यरात्री जेव्हा तुम्ही त्वरित लघवी करण्यासाठी जागे होता तेव्हा तुमचा ई.सी.जी. चा पॅटर्न बदलू शकतो. कारण एकदम उभे राहिल्याने मेंदूत रक्त पोचत नाही व त्यामुळे ह्रदयक्रिया बंद पडते. साडेतीन मिनिटाचा सराव हा यावर उत्तम उपाय आहे आणि तो म्हणजे

1) झोपेतून उठतेवेळी पहिला अर्धा मिनिट गादीवर पडून राहा

2) पुढील अर्धा मिनिट गादीवर बसा

3) त्यानंतर पुढील अडीच मिनिटे गादीच्या काठावर बसून दोन्ही पाय खाली सोडा.

साडेतीन मिनिटानंतर तुमचा मेंदू रक्तावीना राहणार नाही व ह्रुदय क्रिया बंद पडणार नाही. त्यामुळे अकस्मात मृत्यूची संख्या देखील कमी होईल.

आपल्या परिचयातील स्नेहीजनांना या उपायाने लाभ व्हावा म्हणुन हा संदेश अधिकाधिक प्रसारित करा.
ţ ţ ţ ţ ţ

किडणी

- किडनी म्हणजे मूत्रपिंड ...घ्यावयाची दक्षता
  ============================

  किडनीचे आजार किंवा किडनी फेल्योर संपुर्ण जगात खुप जलद वाढत आहे. भारतामध्ये प्रत्येकी 10 पैकी 1 मानसाला कोणत्याना कोणत्या रुपात क्रोनिक किडनीचा आजार होण्याची शक्यता असते. प्रत्येक वर्षी 1,50,000 लोक किडनी फेल्योरच्या शेवटच्या स्टेपचे रुग्ण असतात. ज्यामुळे त्यांना डायलिसिस किवा किडनी प्रत्योरपणाची आवश्यकता असते. परंतु आपल्या काही सामान्य सवयी या किडनीचे आरोग्य बिघडवण्यासा जबाबदार असतात. चला तर मग जाणुन घेऊया किडनीला खराब करणा-या सवयींविषयी...

  किडनीचे महत्त्व
  किड्न्या आपल्या शरीरातील विषारी रक्त आणि अनावश्यक पाण्याला बाहेर काढतात. यासोबतच सर्व टॉक्सिन्स मूत्राच्या माध्यमातून शरीरातून बाहेर काढण्यास मदत करते. जर किडनी चांगली नसेल, तर रक्त शुध्द होत नाही आणि आरोग्य खराब होते.

  सकाळी उठून लघवी न करणे
  रात्रभर मूत्राशियामध्ये संपुर्णपणे मूत्र भरते, ज्यामुळे ते सकाळी उठल्याबरोबरच रिकामे करणे आवश्यक असते. जर तुम्ही सकाळी लघवी करण्यास कंटाळा केला आणि खुप वेळ मूत्र त्याग केला नाही तर भविष्यात तुमच्या किडनीला त्रास होऊ शकतो.

  मिठाचे अति सेवन
  मीठ आपल्या भोजनाचा स्वाद वाढवते हे सत्य आहे, परंतु अधिक प्रमाणात याचे सेवन करणे वाईट परिणाम करु शकते. आपल्या भोजनाच्या माध्यमातून खाल्लेले 95 टक्के सोडियम मूत्राशया व्दारे मेटाबोलाइज्ड होते. यामुळे मीठाचे अनावश्यक रुपात अधिक प्रमाणात सेवन करणे मूत्राशयाची क्रियाशीलता वाढवून त्यांच्या शक्तीला क्षीण करते.

  कमी पाणी पिने
  कमी प्रमाणात पाणी पिण्याच्या सवयीमुळे किडनीला धोका पोहोचू शकते. पाणी कमी प्यायल्याने किडनी आणि मूत्रनलीकेत संक्रमण होण्याची शक्यता जास्त असते, ज्यामुळे पोषकतत्त्वाचे कण मूत्रनलीमध्ये पोहोचून लघवी निच-याला बाधा पोहोचवते. यासोबतच किडनीमध्ये स्टोन होण्याची शक्यता वाढते. यामुळे दिवसभरात कमीत कमी 2-3 लीटर पाणी पिने आवश्यक असते.

  अधिक प्रमाणात पेनकिलर घेणे
  डॉक्टरांचा सल्ला न घेता औषधी घेण्यापासुन दूर राहा. डॉक्टरांचा सल्ला न घेता मेडिकलमधून पेनकिलर घेऊन खाणे हे किडनीला धोका पोहोचवू शकते.

  धूम्रपान आणि तम्बाकू
  धूम्रपान आणि तम्पाकूच्या सेवनामुळे अनेक गंभीर समस्या होतात. परंतु यामुळे ऐथेरोक्सलेरोसिस रोग देखील होतात. ज्यामुळे रक्त नलीकेतील प्रवाह हळू होतो यीकारणाने किडनीची कार्यक्षमता कमी होते. यामुळे धूम्रपान आणि तंबाकूचा सेवन कमी करा.

  हाय बीपीच्या इलाजात निष्काळजीपणा
  उच्च रक्तदाब म्हणजेच हाय बीपीचा इलाज करण्यात निष्काळजीपणा करणे हे किडनीच्या समस्याचे मोठे कारण बनू शकते. यामुळे नेहमी योग्य वेळी बीपी चेक करुन नियंत्रित ठेवली पाहिजे. कारण हे क्रोनिक किडनीचे आजार होण्याचे दुस-या नंबरचे मोठे कारण आहे.

  शुगरच्या आजारात निष्काळजीपणा
  मधुमेहाचा आजार असणा-या 30 टक्के लोकांना किडनीचा आजार होतो आणि किडनीचा आजार असणा-या एक तृतीयांश लोकांना मधुमेह होतो. यावरुन समजते की, या दोन्ही आजारांचे एकमेकांशी संबंध आहे. यामुळे रक्तात साखरेचे प्रमाण नियंत्रित ठेवणे गरजेचे असते. यासोबतच खाण्या पिण्यावर नियंत्रण ठेवले पाहिजे.

  इतर नुकसान पोहचवणा-या सवयी
  किडनी खराब करण्यास अजून काही सवयी आहेत जसे की, परिपुर्ण आराम न करणे, सॉफ्ट ड्रिंक्स आणि सोडा जास्त घेणे, जास्त वेळ उपाशी राहणे किंवा अशुध्द भोजन करणे, हायपरटेंशनचा उपचार न करणे किंवा खुप जास्त मांस खाने अशा सवयी किडनीला नुकसान पोहोचवू शकता.

पालेभाज्या

- *हिरव्या पालेभाज्या*
  हिरव्या पालेभाज्या असे नुसते नाव घेतल तरी मुलांच्याच काय पण मोठ्यांचे चेहेरे पण जरा तिरकेच होतात. कोणत्याही दुसऱ्या भाजीमध्ये नसतील एवढी पोषणतत्वे या पालेभाज्यांमध्ये असतात. हिरव्या रंगामध्ये जीवनसत्त्व अ, ब, क, ई जीवनसत्त्व आढळून येतात. यात लोह, खनिजे, झिंक मुबलक प्रमाणात असल्यामुळे डॉक्टर आपल्या रोजच्या जेवणात जास्तीत जास्त पालेभाज्यांचा वापर करा असे सांगतात. आपली निरोगी जीवनशैली बिनदिक्कतपणे चालू राहण्यासाठी आपुल्या शरीराला लोहाची जास्त गरज असते. रोजच्या जेवणामुळे ते आपल्याला मिळू शकत नाहीत. या भाज्यांमध्ये सर्वात जास्त फॉलिक असीडचे प्रमाण असल्यामुळे गरोदर बायकांना अतिशय उपयुक्त असतात. हे खनिज पदार्थ माणसाच्या शरीरात खूप महत्वाच्या भूमिका पार पाडत असतात. जास्त पालेभाज्या खाल्ल्याने शरीराला मेद कमी, तंतुमय पदार्थ जास्त मिळत असल्यामुळे आपल्याला वाढलेल्या रक्तदाबाचे प्रमाण कमी ठेवण्यास मदत करते, ह्रदय रोग ,कर्करोग, मधुमेह पासून वाचवतात. यामुळे जास्त वाढलेले वजन सुद्धा कमी होऊ शकते. वारंवार खाण्याचा मोह कमी होतो. आपण जास्त हिरव्या पालेभाज्या का खायला हव्यात याचे खाली थोडी कारणे दिलेली आहेत.
  शरीरातील पाण्याची पातळी नियमित ठेवण्यासाठी उन्हाळ्याच्या दिवसात सगळे आपल्याला सांगतात की पाणी भरपूर प्या नाहीतर कमी पाणी प्यायल्या मुळे डीहायड्रेशनचा धोका संभवू शकतो. पण हिरव्या पालेभाज्या पण खा असे म्हणणारा क्वचितच असतो. हिरव्या पालेभाज्यांमध्ये पाण्याचे प्रमाण जास्त असते ते खाल्ल्याने शरीरातील पाण्याची पातळी नियमित राखण्यास मदत होते.
  मॅग्नेशियमचा स्त्रोत संशोधनाने हे सिद्ध झाले आहे की अधिक गडद रंगाच्या पालेभाज्यांमध्ये मॅग्नेशियमचे प्रमाण अधिक असते. मानवी शरीरामध्ये मॅग्नेशियमचे महत्त्व खूप आहे. मॅग्नेशियमच्या कमतरतेमुळे अनेक व्याधींना आमंत्रण मिळते जसे अस्थमा, बेचैन होणे, हृदयरोग, स्नायु आखडणे. म्हणून नेहमी वरचेवर आपण मॅग्नेशियमची कमतरतेने ग्रस्त आहोत का हे सारखे तपासत राहावे.
  दृष्टीची ताकद वाढवते जीवनसत्त्व अ पुरेपूर असल्यामुळे डोळ्यांसाठी हे अतिशय उपयुक्त आहे. अगदी लहान वयापासूनच मुलांना हिरव्या पालेभाज्या खायला घातल्या तर चष्मा लवकर लागत नाही.
  हाडांच्या मजबूतीसाठी हिरव्या पालेभाज्यांत जास्त प्रमाणात जीवनसत्त्व "क" असल्याने आपली हाडांना, दातांना बळकटी मिळते. या जीवनसत्त्वमुळे ऑस्टोकॅल्सिनची उत्पत्ती होते ज्यामुळे हाडांना बळकटी प्राप्त होते. विशेषत: महिलांमध्ये हाडे वयाच्या ३० वर्षानंतर ठीसूळ होण्याचे प्रमाण वाढते आहे त्यांचा हिरव्या पालेभाज्या खाण्याचे प्रमाण वाढवले पाहिजे. म्हणुन हाडे बळकट करण्यासाठी अगदी लहान वयापासूनच पालेभाज्यांचा आहारात जास्त समावेश व्हायला हवा.
  वजन योग्य राखण्यास मदत वजन कमी करणे ही काही जादू नाही त्यामुळे एखाद्याने आपले वजन कमी करण्याचे ठरवले की त्याच्या खाण्याच्या तक्त्यामध्ये हिरव्या पालेभाज्यांचा समावेश असायला हवा. हिरव्या पालेभाज्यांमध्ये मेदाचे प्रमाण कमी असते आणि तंतुमय पदार्थ प्रमाण जास्त असते. त्यामुळे वजन अजिबात नाही वाढत. डब्बाबंद आणि प्रक्रिया केलेले अन्नपदार्थ खाण्यापेक्षा हिरव्या पालेभाज्या जास्त खाण्यात ठेवा. पुढील दृष्टीने हिरव्या पालेभाज्या खाणे केव्हाही हितावह आहे.
  चांगले अन्टिऑक्सीडअंट हिरव्या पालेभाज्या चवीला जरी चांगल्या लागत नसतील तरी आहारात त्यांचा समावेश हवाच. तुमच्या त्वचेच्या काही तक्रारी असतील तर त्या जीवनसत्त्व ई आणि क मुळे कमी होण्यास मदत होते. त्वचा प्रसाधनांवर हजारो रुपये खर्च करण्यापेक्षा पालेभाज्या आणून खाणे अतिशय कमी किमतीत होते. यामुळे आपली त्वचा मुळापासून चांगली आणि निरोगी होते खूप नितळ दिसते.
  तरुण दिसण्यासाठी मोठ्या मोठ्या त्वचेच्या शस्त्रक्रिया करून आपले वय लपवण्यापेक्षा हिरव्या पालेभाज्या खाऊन आपण तेच काम करू शकतो. हिरवा रंग उत्साहाचे प्रतिक आहे आणि हिरव्या पालेभाज्या खाल्ल्यानंतर ते एखाद्याच्या चेहेऱ्यावर लगेच दिसून येते.
  गरोदर बायकांसाठी अतिशय चांगले एक चांगली आई होऊन आपल्या उदरात वाढत असलेल्या जीवाला चांगले निरोगी जीवन देण्यासाठी प्रयत्नशील असते. आई होण्यापूर्वी या उदासवाण्या हिरव्या पालेभाज्या खाणे म्हणजे कंटाळवाणे काम तुम्हांला वाटेल. बाळंतपणात होणारा उच्च रक्तदाब, मधुमेह याने टाळता येऊ शकतो.
  भरपूर लोहयुक्त तुम्ही सध्या केस गळती पासुन त्रस्त असाल तर पालेभाज्या खायला सुरवात करा. शरीरातील लोहाच्या कमतरतेमुळे असे घडते. मुख्यत्वे करून पालकाच्या भाजीमध्ये भरपूर प्रमाणत लोह असते ज्याने हिमोग्लोबिनची रक्तातील पातळी वाढते.

•काळे मीठ

===========

साधासोपा वाटणारा नि मातीतून मिळणारा हा पदार्थ बाजारात बर्यापैकी ठाण मांडून आहे. जगभरच्या कानाकोपर्यात तो विविध रुपात उपलब्ध असतो. हा पदार्थ पॅक करायला, वाहतूक करायला, साठवून ठेवायला सोपा असतो. जोपर्यंत त्याचे बाष्प वा पाण्याशी संपर्क येत नाही तोपर्यंत त्याला काही बाधा पोहचत नाही.

या नाना प्रकारच्या मीठांमध्ये सोडियमचे प्रमाण कमीजास्त असते. सोडियमचा तणाव व रक्तदाबाशी संबंध जोडलेला असतो. त्यामुळे मीठाचा माफक वापर आरोग्यदायी ठरतो.भारतात वापरल्या जाणार्या सल्फरयुक्त काळ्या मीठाला परदेशी मंडळी नाक मुरडतात. `कुजलेले अंडे' अशी संभावना करतात. त्याला तसं कारणही आहे. या काळ्या मीठात सोडियम सल्फेट व आयर्न सल्फाईड या रसायनासोबत (कुजक्या अंडय़ाचा वास असलेला) हायड्रोजन सल्फाईड हा वायूदेखील असतो. आता हायड्रोजन सल्फाईड वायू शरीराला बाधा पोहोचविणारा असला तरी तो शरीराच्या चयापचय क्रियेतूनदेखील निर्माण होतो. त्यामुळे अल्प प्रमाणातले त्याचे अस्तित्व फारसे इजा पोहोचविणारे नसते. एरव्ही कांदा, हिंग यातदेखील त्याचे अस्तित्व असतेच ना!

समतोलपणे केलेला काळ्या मीठाचा वापर खूपच स्वादिष्ट असतो. चाट मसाल्यात तर हे काळे मीठ सर्रासपणे आढळते. पाचव्या-सहाव्या शतकातील वैद्यकतज्ञ चरक आणि सुश्रूथ यांनी काळ्या मीठाचा महिमा वर्णन करून ठेवलाय. सध्या शाकाहारी अन्नाची मोहीम जोर घेत आहे व काहीकांना अंडय़ाची चव चाखायला मिळत नाही. तेव्हा काळे मीठ त्यांची मानसिक गरज भागवित आहे. त्यामुळे अलिकडे हे `नकटीचे' परदेशातही स्वागत होत आहे.

जर तुम्हाला स्वस्थ, निरोगी आयुष्य जगण्याची इच्छा असेल तर दररोज सकाळी पाण्यात काळे मीठ टाकून ते पिणे सुरु करावे. या मिश्रणाला सोल वॉटर म्हणतात असेही म्हणतात. या पाण्यामुळे तुमची ब्लड शुगर, ब्लडप्रेशर, ऊर्जेमध्ये सुधार, लठ्ठपणा आणि विविध प्रकारचे आजार लवकर ठीक होतील. लक्षात ठेवा यासाठी तुम्ही किचनमधील साधे मीठ उपयोग आणू नका. यासाठी काळे मीठच आवश्यक आहे. या मिठामध्ये 80 खनिज आणि जीवनासाठी आवश्यक असलेले नैसर्गिक तत्त्व आढळून येतात. हे सर्व पोषक तत्त्व शरीरासाठी खूप फायदेशीर आहेत.

एक ग्लास कोमट पाण्यामध्ये अर्धा चमचा काळे मीठ टाका. या ग्लासावर प्लास्टिकचे झाकण ठेवा. त्यानंतर ग्लास चांगल्याप्रकारे हलवून घ्या. त्यानंतर 24 तास हे मिश्रण तसेच ठेवा. 24 तासानंतर मीठ पाण्यामध्ये विरघळले आहे का पाहा. त्यानंतर यामध्ये पुन्हा थोडेसे काळे मीठ टाका आणि हे पाणी प्या.

शरीर करते डिटॉक्स
मिठामध्ये विविध खनिज तत्त्व असल्यामुळे हे अँटीबॅक्टीरियलचेही काम करते. यामुळे शरीरात उपस्थित असलेल्या घातक विषारी तत्वांचा नाश होतो.

काळ्या मिठामधील उपस्थित खनिज तत्त्व आपल्या तंत्रिका तंत्रला शांत ठेवतात. हे मीठ, कोर्टिसोल आणि एड्रनलाईन यासारख्या दोन स्ट्रेस हार्मोनला कमी करते. यामुळे रात्री शांत झोप लागण्यास मदत होते. (मस्तिष्क, मेरुदंड आणि तंत्रिका (नस, शिरा) मिळून तंत्रिका तंत्र बनवतात.)

पाचन तंत्र ठीक राहते
काळ्या मिठाचे पाणी तोंडात तयार होणारी लाळ ग्रंथीला सक्रिय करण्यास मदत करते. उत्तम पाचन तंत्रासाठी हे पहिले पाऊल खूप आवश्यक आहे. पोटामध्ये नैसर्गिक मीठ, हायड्रोक्लोरिक अॅसिड आणि प्रोटीनला पचवणारे किण्वक (एन्जाइम)ला उत्तेजित करण्याचे काम करते. यामुळे खाल्लेले अन्न व्यवस्थित पचते. या व्यतिरिक्त इंटेस्टाइनिल ट्रॅक्ट आणि लिव्हरमध्येसुद्धा एन्जाइमला उत्तेजित होण्यास मदत मिळते. यामुळे अन्न सहजतेने पचते.

हाडांना मजबुती
अनेकांना हे माहिती नसेल की आपले शरीर आपल्या हाडांमधील कॅल्शियम आणि इतर खनिज तत्त्व शोषून घेते. यामुळे आपली हाडे कमजोर होतात. मिठाचे पाणी झालेल्या मिनरल लॉसची पूर्तता करून हाडे मजबूत करण्याचे काम करते.

त्वचेची समस्या -
मिठामधील क्रोमियम तत्व मुरुमांशी लढते तसेच सल्फरने त्वचा स्वच्छ आणि कोमल होते. या व्यतिरिक्त मिठाचे पाणी प्यायल्यास खाज आणि रॅशेसची समस्या दूर होते.

• *काही पालेभाज्यांचे औषधी उपयोग पुढीलप्रमाणे आहेत.*

१.] *कोथिंबीर* :- उष्णता कमी करणारी, पित्तनाशक असते. हृदरोगावर अतिशय उपयुक्त आहे.

२.] *कढीलिंब* ;- पित्तनाशक व कृमीनाशक म्हणून याचा उपयोग होतो.

३.] *पालक* :- मूत्रसंस्था, पचनसंस्था यांच्या आतील सूजेला मऊपणा आणण्यास उपयुक्त असून दमा व खोकला कमी करणारी आहे.

४.] *माठ* :- हृदयाच्या कार्याला उपयोगी असून ही भाजी खाल्यावर शौचाला साफ होते.

५.] *चाकवत* :- ही पचण्याला सुलभ असून ज्वरनाशक आहे. त्वचेला कांती देणारी अशी ही भाजी आहे. ही भाजी कृमीनाशक असून यकृताच्या सर्व विकारांवर उपयुक्त आहे.

६.] *हादगा* :- खोकला, पित्त, हिवताप कमी करणारी ही भाजी आहे. या भाजीच्या फुलाच्या रसाचे दोन थेंब काही दिवस डोळ्यात घातल्यास रातआंधळेपणा नाहीसा होतो असे म्हणतात. हा फुलांचा रस मधातून घेतल्याने छातीतील कफ लवकर सुटतो.

७.] *अळू* :- याच्या पानांचा व दांड्यांचा रस जंतुनाशक आहे. त्यामुळे शरिराच्या कापलेल्या भागावर याचा रस लावून पट्टी बांधल्यास जखमा लवकर भरून येतात. याचा रस साखरेबरोबर दिवसातून दोन-तीन वेळा घेतल्यास मूळव्याध कमी होते.

८.] *अंबाडी* :- मीरपूड व साखर यांच्याबरोबर अंबाडीचा रस प्राशन केल्यास तो पित्तनाशक ठरतो.

९.] *घोळ* :- मूळव्याध कमी करण्यास ही भाजी उपयुक्त आहे. शिवाय ती खाल्ल्यामुळे लघवीला साफ आणि भरपूर होते.

१०.] *टाकळा* :- सर्वांगाला येणारी खाज ही भाजी खाल्याने कमी होते. या भाजीच्या बियांच्या पीठ अशक्तपाणा कमी करण्यास उपयुक्त आहे.

११.] *मायाळू* :- अंगावर पित्त उठले असताना याच्या पानांचा रस आंगाला चोळल्यास पित्त कमी ह्पते. लहानमुलांना थंडी खोकला झाला असताना मायाळूच्या पानाचा रस चमचाभर देतात.

१२.] *तांदुळजा* :- बाळंतीणीला दूध वाढवण्यास ही भाजी उपयोगी ठरते.

१३.] *मेथी* :- सारक व पथ्यकर असलेल्या या भाजीमध्ये लोहाचे प्रमाण बरेच आहे. याचे बी वातहारक व शक्तिकारक असते म्हणून बाळंतपणात याचा उपयोग केला जातो. दूधवाढीसाठीही त्याचा उपयोग होतो. मेथ्यांचे पीठ तोंडाला लावल्यास चेहऱ्यावरील सुरकुत्या नष्ट होतात व चेहरा तजेलदार दिसतो.

१४.] *शेपू* ;- वातनाशक व पोटदुखी कमी करणारी अशी ही भाजी आहे.

१५.] *शेवगा* ;- ही भाजी वातनाशक व पित्तनाशक आहे. हृदय व रुधिराभिसरण क्रिया यामुळे सुधारतात.

१६.] *सॅलड* :- या भाजीमध्ये लेसीथीन नावाचे द्रव्य असते. मजासंस्थेचे कार्य सुधारण्यास त्यामुळे मदत होते. मेंदूवर जास्त ताण पडणाऱ्यांनी नियमित सॅलड खावे

शरीर स्वस्थ व आरोग्यदायी राहण्यासाठी*

(१) ९०% आजार हे पोटातून होतात, पोटात ॲसिडीटी, कब्ज नसला पाहिजे, पोट स्वच्छ, साफ तो आरोग्याचा राजा.

(२) शरीरात न धरता येणारे १३ वेग आहेत. याचा विचार करा.

(३) १६० प्रकारचे रोग फक्त मांसाहाराने होतात हे लक्षात ठेवा.

(४) ८० प्रकारचे आजार नुसत्या चहा पिण्याने होतात. हा आपल्याला इंग्रजांनी दिलेला विषारी डोस आहे.

(५) ४८ प्रकाचे रोग ऐल्युनियम भांडी वापरल्याने होतात.त्यात आपण ही भांडी सर्रास वापरतो. ही भांडी ब्रिटिशांनी आपल्या कैदी लोकांना त्रास होवा म्हणून वापरत.

(६) तसेच दारू, कोल्ड्रिंक, चहा याच्या अति सेवनाने हदय रोग होऊ शकतो.

(७) मॅगिनॉट, गुटका, सारी, डुक्कराचे मांस, पिज्जा, बर्गर, बिडी, सिगारेट, पेप्सी, कोक यामुळे मोठे आतडे सडते.

(८) जेवण झाल्यावर लगेच स्नान करु नये यामुळे पाचनशक्ती मंद होते, शरीर कमजोर होते.

(९) केस रंगवू नका, हेअर कलरने डोळ्यास त्रास होतो, कमी दिसू लागते.

(१०) गरम पाण्याने स्नान करण्याने शरीराची प्रतिकार शक्ती कमी होते. गरम पाणी कधीही डोक्यावरुन घेऊ नये डोळे कमजोर होतात.

(११) स्नान करताना कधीही पटकण डोक्यावरून पाणी घेऊ नका कारण पॅरालिसिसचा, हदयाचा अ‍ॅटक येऊ शकतो. प्रथम पायावर, गुडघ्यावर, मांडीवर, पोटावर, छातीवर, खांद्यावर, पाणी टाकत चोळत पहिल्यांदा स्नान करावे नंतर डोक्यावर पाणी घ्यावे त्यामुळे डोक्यातून रक्तसंचार पाया कडे होता व त्रास होत नाही, चक्कर येत नाही.

(१२) उभ्याने कधीही पाणी पिऊ नये टाच कायमची दुखु लागते.

(१३) जेवताना वरुन कधीही मीठ घेऊ नये त्यामुळे चक्तचाप, ब्लडप्रेशर वाढतो.

(१४) कधीही जोराने शिंकू नये नाहीतर कानाला त्रास होऊ शकतो.

(१५) रोज सकाळी तुळशीचे पाने खावीत कधीच सर्दी, ताप, मलेरिया होणार नाही

(१६) जेवणानंतर रोज जुना गुळ आणि सौफ खावी पचन चांगले होते व ॲसिडिटी होत नाही.

(१७) सतत कफ होत असेल तर नेहमी मुलहठी चोळावी कफ बाहेर पडतो व आवाज चांगला होतो.

(१८) नेहमी पाणी ताजे प्यावे,विहीरीचे पाणी फार चांगले, बाटलीबंद फ्रिज मधले पाणी कधीही पिऊ नये यामुळे नसानसांत त्रास होतो.

(१९) पाण्याने होणारे रोग यकृत, टायफॉइड, शस्त्र, पोटाचे रोग या पासून लिंबू आपल्याला वाचवते.

(२०) गहूचा चीक, गहूचे कोंब खाण्याने शरीराची प्रतिकार शक्ती वाढते.

(२२) स्वैयपाक झाल्यावर ४८ मिनिटाच्या आत खावा नाहीतर त्यातील पोषक तत्वे नाहीशी होतात.

(२३) मातीच्या भांडयात स्वैयपाक केल्यास १००% पोषक, काशाच्या भांडयात स्वैयपाक केल्यास ९७% पोषक, पिताळाच्या भांडयात स्वैयपाक केल्यास ९३% पोषक, अल्युमिनियमच्या भांडयात स्वैयपाक केल्यास ७ ते १३% पोषक असते

(२४) गव्हाचे पीठ १५ दिवस जुने झालेले वापरू नये.

(२५) १४ वर्षाच्या खालील मुलांना मैदयाचे पदार्थ बिस्किटं, सामोसा व इतर पदार्थ खावू घालू नये.

(२६) खाण्यास सैंधा मीठ सर्वश्रेष्ठ त्यानंतर काळेमीठ व नंतर पांढरे मीठ पण हे मीठ फार विषारी असते.

(२७) भाजलेल्या ठीकाणी बटाट्याचा रस, हळद, मध, घृतकुमारी, यातील काही लावले तर थंड वाटते व व्रण पडत नाही

(२८) पायाचा अंगठा सरसूच्या तेलाने चोळल्यास डोळ्याची आग, खाज, लाली बरी होते.

(२९) खाण्याचा चुना ७० प्रकारचे रोग बरे करतो.

• MPSC Science:

जीवनसत्वे व त्याचे स्त्रोत

- सर फ्रेडीरिक गॉवलॅड हॉपकिन नावाच्या शास्त्रज्ञाने जिवनसत्वाचा शोध लावला.
- सजीवांना या पोषणतत्वाची सूक्ष्म प्रमाणात गरज असली तरी, त्याच्या अभावी होणार्या आजाराची परिणामता फार मोठी आहे.
- आपल्याला खालील जिवनसत्वाची गरज असते.

1. सत्व - अ
- शास्त्रीय नांव - रेटीनॉल
- उपयोग - डोळे व त्वचा यांच्या आरोग्याकरिता
- अभावी होणारे आजार - त्वचा, रोग व रात आंधळेपणा
- स्त्रोत - टमाटे, अंडी, यकृत, भाज्या फळे, आवळा, सोयाबीन, मांस

2. सत्व - ब1
- शास्त्रीय नांव - थायमिन
- उपयोग - चेतासंस्थेचे आरोग्य
- अभावी होणारे आजार - बेरीबेरी
- स्त्रोत - धन्य, यीस्ट, यकृत,

3. सत्व- ब2
- शास्त्रीय नांव - रायबोफ्लेविन
- उपयोग - चयापचय क्रियेकरिता
- अभावी होणारे आजार - पेलाग्रा
- स्त्रोत - अंडी, यकृत, मांस, दूध व शेंगदाणे

4. सत्व - ब3
- शास्त्रीय नांव - नायसीन
- उपयोग - त्वचा व केस
- अभावी होणारे आजार - त्वचारोग व केस पांढरे
- स्त्रोत - दूध, टमाटे, उस, यीस्ट, अंडी

5. सत्व - ब6
- शास्त्रीय नांव - पिरीडॉक्सीन
- उपयोग - रक्त संवर्धनाकरिता
- अभावी होणारे आजार - ॲनामिया
- स्त्रोत - यकृत व पालेभाज्या

6. सत्व - ब10
- शास्त्रीय नांव - फॉलीक
- उपयोग - ॲसीडरक्ताचे आरोग्य राखणे
- अभावी होणारे आजार - ॲनामिया
- स्त्रोत - यकृत

7. सत्व - क
- शास्त्रीय नांव - ॲस्कार्बिक, ॲसीड
- उपयोग - दात व हिरड्यांच्या आरोग्याकरिता
- अभावी होणारे आजार - स्कव्हा, हिरड्या सुजणे, हिरड्यांमधून रक्त येणे
- स्त्रोत - लिंबुवगाय फळे, टोमॅटो, आवळा, संत्री, मोसंबी इत्यादि

8. सत्व - ड
- शास्त्रीय नांव - कॅल्सिफेरॉल
- उपयोग - दात, हिरड्या, हाडे व त्वचेचे आरोग्य
- अभावी होणारे आजार - अस्थिचा मृदुपणा, दंतक्षय व त्वचा रोग
- स्त्रोत - मासे, कोर्ड लिव्हर, ऑईल, अंडी सूर्याची कोवळी किरणे

9. सत्व - इ
- शास्त्रीय नांव - टोकोफेरॉल

वजन कमी करण्यासाठी

- लठ्ठपणा कमी करण्या साठी....

वजन कमी करायचंय.....मग आधी तसे मनात आणा....आणि एकदा मनात असा विचार आणलात की त्यासाठी पुढे जे काही करावे लागेल ते श्रद्धेने एखाद्या व्रताप्रमाणे करा..

लठ्ठपणा म्हणजे अनेक आजारांना निमंत्रण होय. हृदय विकार, उच्च रक्तदाब आदी आजार लठ्ठपणासोबतच येतात. तुमचे वजन तुमच्या उंचीशी साजेसेच असले पाहिजे. लठ्ठपणामुळे संपूर्ण शरीर थुलथुलीत होते. मांसपेशीदेखील ढिल्या होतात. कुल्ले आणि पाठीवर चरबी वाढते. ढेरी पुढे येते. हात आणि मांड्यांच्या ठिकाणीही चरबी साठून राहते.
माहिती संकलन -गजानन वैद whats app-7775871809
1.खाणंपिणं बंद करून शरीरावर अत्याचार करू नका. कमी खाल्ल्यामुळे वजन कमी होईल, असं तुम्हाला वाटत असेल तर हा तुमचा गैरसमज आहे.
2.पोट पूर्ण भरणार नाही एवढेच भोजन 3 वेळा घ्यावे.
नियमीत व्यायाम आणि योगासने करा. शारीरिक श्रम करा.
3.निसर्गाने मनुष्य शरीराची रचना ही मांसाहार पचनासाठी केलेलीच नाही .मांसाहार करू नये.
4.जेवणानंतर कधीही लगेच झोपू नये. शतपावली करणे चांगले. जेवणानंतर येणारी झोप ही खरी झोप नसून ती केवळ सुस्ती असते ज्याने शरीराचा बोजडपणा वाढीस लागतो.
5.कमी कॅलरी आणि अधिक फायबर असणारं खाणं घ्या. सलाडस आणि ताजी फळं नियमितपणे खायला हवीत. सलाड ड्रेसिंग करणं टाळा. कडधान्य, भाज्यांचे सूप्स भरपूर घ्या.
6.चालणं हा उत्कृष्ट व्यायाम आहे. रोज 1 तास जलद चालण्याचा व्यायाम न चुकवता वेळ मिळेल त्या वेळी करावा. तो घरातल्या घरात, रस्त्यावर, ट्रेड मिलवर कुठेही चालेल. रोज किमान ३ ते ४ कि.मी. चालावं.
7.दिवसभरात किमान 3 लिटर पाणी प्या.
8.आठवड्यात एकदा उपवास जरूर करा.
9.उन्हाळ्याचा ऋतू वजन कमी करण्यासाठी सर्वात जास्त अनूकूल आहे. उन्हाळ्यामध्ये आपल्याला चटकन घाम येतो. व त्याचाच फायदा वजन कमी करण्यासाठी होतो.
10.आपल्या आहारावर लक्ष ठेवा. चपाती, भाकरी, भात, साखर, बटाटे आणि मिठाई थोडी कमीच घ्या. याउलट भाजीपाला, फळभाज्या, फळे आणि प्रथिनयुक्त पदार्थ जास्त चांगले. गव्हाच्या पीठात सोयापीठ मिसळून प्रथिनांचे प्रमाण वाढवता येते.
11.दररोज 10 ते 15 मिनिटे हसले पाहिजे. यामुळे 280 कॅलरी उपयोगात येईल आणि तुम्ही तणावमुक्त राहाल. वजन वाढण्याच्या इतर कारणांमध्ये तणाव हे एक कारण आहे.
12.दुपारी झोपण्याची सवय केवळ वजन वाढण्याच्या दृष्टिकोनातूनच नव्हे तर एकूण आरोग्या साठी पण अत्यंत हानिकारक आहे. अशी सवय लागली असेल तर ती तातडतोब सोडावी.
13. महत्त्वाचं म्हणजे आशा सोडू नका. कितीही उपाय केले, तरी वजन कमी होत नाही हे पाहून निराश होण्याची गरज नाही. संतुलित आहार आणि व्यायाम यांच्या माध्यमातून वजन नक्कीच कमी करता येईल. वजन कमी होत आहे की जास्त याकडे फारसे लक्ष देऊ नये.
वरील सर्व नियम पाळले की...मग बघा वजन कसे कमी होत नाही.

चिकित्सक सल्ला घ्यावा.....

दिनचर्या

- * ŭ निरोगधाम पत्रिका ŭ *
  S जीवनोपयोगी S

1. *सकाळी उठून कोणते पाणी प्यावे?*
उत्तर. - थोड़े हल्के गरम पाणी.

2. *पिण्याचे पाणी कसे प्यावे?*
उत्तर. - घोट-घोट व खाली बसून प्यावे.

3. *जेवण किती वेळा चावून खाणे योग्य आहे?*
उत्तर. - 32 वेळा.

4. *पोट भरून जेवण केव्हा करावे?*
उत्तर. - सकाळी.

5. *सकाळचा नाश्ता केव्हा पूर्यन्त खाऊ शकता?*
उत्तर. - सूर्य उगवण्याच्या अडीच तासापर्यन्त.

6. *सकाळच्या जेवणासोबत नेहमी काय प्यावे?*
उत्तर. - ज्यूस

7. *दुपारच्या जेवणासोबत नेहमी काय प्यावे?*
उत्तर. - लस्सी किंवा ताक.

8. *रात्रीच्या जेवणासोबत नेहमी काय प्यावे?*
उत्तर. - दूध

9. *आंबट फळे केव्हा खाणे योग्य नाही?*
उत्तर. - रात्रीच्या वेळी कधीही खाऊ नये.

10. *आईसक्रीम केव्हा खावी?*
उत्तर. - कधीही नाही.

11. *फ्रिज मधून काढलेले पदार्थ केव्हा खावेत?*
उत्तर. - 1 तासानंतर

12. *शीतपेय प्यावे का?*
उत्तर. - अजिबात नाही.

13. *तयार झालेले जेवण किती वेळेत खावे?*
उत्तर. - 40 मिनिटांत

14. *दुपारचे जेवण किती प्रमाणात करावे?*
उत्तर. - थोड़ी भूक असू द्यावी.

15. *रात्रीचे जेवण केव्हा करणे योग्य आहे?*
उत्तर. - सूर्य मावळण्या आधी

16. *जेवण करण्याअगोदर किती वेळ अगोदर पाणी पिऊ शकता?*
उत्तर. - 48 मिनिटे अगोदर

17. *काय रात्री लस्सी पिऊ शकतो?*
उत्तर. - नाही

18. *सकाळी जेवण केल्यानंतर काय करावे?*
उत्तर. - काम

19. *दुपारच्या जेवनानंतर काय करावे?*
उत्तर. - विश्रांती

20. *रात्री जेवण केल्यानंतर काय करावे?*
उत्तर. - कमीत कमी 500 मीटर एक फेर फटका जरूर मारावा.

21. *जेवण केल्यानंतर नेहमी काय करावे?*
उत्तर. - वज्रासन

22. *जेवण झाल्यावर वज्रासन किती वेळ करावे?*
उत्तर. - 5 -10 मिनिटे

23. *सकाळी उठल्यावर डोळ्यात काय टाकावे?*
उत्तर. - तोंडाची लाळ

24. *रात्री किती वाजन्याच्या आत झोपावे?*
उत्तर. - 9 - 10 वाजे पर्यन्त

25. *तीन विष कोणते?*
उत्तर.- साखर , मैदा व मीठ.

26. *जेवण किती प्रमाणात असावे?*
उत्तर.- जेवण कधीही पोट भरून करू नये.थोडी भूक नेहमी ठेवावी.

27. *रात्री सलाड खावे का?*
उत्तर. - नाही.

28. *जेवण नेहमी कसे करावे?*
उत्तर. - खाली जमिनीवर बसून व व्यवस्थित चावून खावे.

29. *विदेशी पदार्थ खरेदी कराव का?*
उत्तर. - कधीच खरेदी करू नये.

30. *चहा केव्हा प्यायला पाहिजे?*
उत्तर. - कधीच नाही.

खाना

- Part *1"
  किन चीज़ों को कभी भी एक
  साथ नहीं खाना चाहिए?
  ##################
  कई बार हम हम खाने में ऐसी कई चीजों को एक साथ मिला कर खा लेते हैं, जिससे सेहत को नुकसान होने लगता हैं। आयुर्वेद के अनुसार खाना ऐसा होना चाहिए जिसमे थोड़ा घी हो, वह हल्का हो और थोड़ा गर्म हो।ऐसा भोजन आसानी से पचने वाला माना गया हैं।आइये जानते हैं की किन चीजों को एक साथ मिला कर नहीं खाना चाहिए :-
  खाना खाने के बाद चाय पीना चाहिए या नहीं :-खाना खाने के बाद चाय पीना नहीं चाहिए। यह मिथ हैं की भोजन करने के
  बाद चाय पीने से पाचन बढ़ता हैं।लेकिन आप ग्रीन टी,काहवा या सौंफ, दालचीनी, अदरक आदि की बिना दूध वाली चाय को पी सकते हैं। क्या मछली के साथ दूध पीना चाहिए :- नहीं, मछली के साथ कभी भी दूध नहीं पीना चाहिए । आयुर्वेद के अनुसार अगर आप मछली खाने के बाद दूध पीते हैं तो आपको leukoderma हो सकता हैं। एक ऐसी बिमारी हैं जिससे शरीर पर सफ़ेद चकत्ते पड़ जाते हैं। कभी भी दूध पीने के बाद मछली नहीं खाना चाहिए और इसी प्रकार मछली खाने के बाद भी दूध नहीं पीना चाहिए, इससे आपको स्किन की समस्याओं का सामना करना पड़ सकता हैं। क्या मछली के साथ दही खाना सही रहेगा :- नहीं मछली के साथ दही भी नहीं खानी चाहिए। क्योंकि दही की तासीर ठंडी होती हैं और मछली की तासीर काफी गर्म होती हैं। ऐसे में इन दोनों को एक साथ खाने से आपको
  गैस, एलर्जी और स्किन से सम्बंधित बीमारियाँ हो सकती हैं। दही के अलावा शहद को भी नहीं खाना चाहिए।
  खाना खाते समय पानी पीना सही हैं या गलत :- खाना खाते समय पानी नहीं पीना चाहिए। खाना लम्बे वक़्त तक पेट में
  रहेगा तो ज्यादा पोषण देगा। अगर आप पानी ज्यादा पियेंगे तो खाना तुरंत नीचे चला जायेगा। अगर आपको पानी पीना ही हैं तो इसकी मात्रा कम करे और ठण्डे पानी की जगह थोड़ा गुनगुना या नार्मल पानी ही पिए।
  क्या खाने में लहसुन प्याज को
  शामिल करना चाहिए :-लहसुन और प्याज को अपने भोजन में जरूर शामिल करना चाहिए। लहसुन के सेवन से ख़राब कोलेस्ट्रॉल का लेवल कम होता हैं और गुड कोलेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ता हैं। यह बेहतरीन एंटीबायोटिक और एंटीबॉडीज का काम करता हैं। दूसरी ओर प्याज से भूख बढ़ती हैं और खून की नलियों के पास फैट नहीं जमता हैं।
  लहसुन प्याज को
  आप कच्चा या भूनकर कर खा सकते हैं।लेकिन कच्चा लहसुन खाना ज्यादा फायदेमंद होता हैं। S S

खाना

- Part *2"
  किन चीज़ों को कभी भी एक
  साथ नहीं खाना चाहिए?
  ##################
  दही के साथ फल खाना चाहिए :- फल और दही में अलग-अलग एंजाइम पाए
  जाते हैं। इस वजह से यह हजम नहीं हो पाते हैं। इसलिए इन दोनों को कभी भी एक साथ नहीं खाना चाहिए। फ्रूट
  रायता आप कभी कभार खा सकते हैं, लेकिन इसे बार-बार खाने से बचना चाहिए।
  ठंडा दूध पीना अच्छा हैं की गर्म दूध :- बहुत ज्यादा ठंडा और बहुत ज्यादा गर्म दूध कभी नहीं पीना चाहिए। इसलिए
  आपको थोड़ा सा गुनगुना दूध ही पीना चाहिए। दूध को आप सोने से 1 घंटा पहले पिए, इससे आपको अच्छी नींद
  आएगी क्योंकि इसमें सैरोटोनिन पाया जाता हैं जो दिमाग को शांत करता हैं। हालांकि दूध को हमेशा अकेले ही पीना
  चाहिए। दूध पीते वक़्त इसमें चीनी नहीं मिलानी चाहिए, क्योंकि इससे आपको कफ की शिकायत हो सकती हैं। चीनी
  की बजाये आप शहद या मुनक्के का इस्तेमाल कर सकते हैं। दूध के साथ तला-भूना खाना चाहिए :- दूध में मिनरल्स,
  विटामिन, लेक्टोस, शुगर और प्रोटीन पाए जाते हैं। दूध एक एनिमल प्रोटीन हैं उसके साथ तली भूनी चीजों को खाने
  से रिएक्शन हो सकता हैं। दूध के साथ नमक और नमकीन वाली चीजों को नहीं खाना चाहिए। नमक के मिलने से
  मिल्क प्रोटीन जम जाता हैं और उसके न्यूट्रीएंट्स में कमी आ जाती हैं। अगर
  आप लम्बे वक़्त तक दूध के साथ नमकीन चीजों का सेवन कर रहे हैं तो आपको स्किन के रोग भी हो सकते हैं। उड़द
  की
  दाल खाने के बाद भी दूध नहीं पीना चाहिए। तिल के साथ भी दूध नहीं लेना चाहिए।
  कार्बोहायड्रेट के साथ प्रोटीन खाना चाहिए या नहीं :- पनीर, मीट, अंडे और नट्स जैसे प्रोटीन के साथ ब्रेड, आलू, दाल
  जैसे कार्बोहाईड्रेट का सेवन नहीं करना चाहिए। क्योंकि प्रोटीन को पचाने
  के लिए जब एंजाइम एक्टिवेट होते हैं तो यह एंजाइम कार्ब्स को पचाने वाले एंजाइम को रोक देते हैं, इससे इन्हें पचाने
  में मुश्किल का सामना करना पड़ता हैं। अगर लगातार इन्हें एक साथ खाया जाये तो आपको कब्ज़ भी हो जाएगी।
  दूध के साथ फल फ्रूट खाने चाहिए या नहीं :- दूध के साथ फल कभी नहीं खाने चाहिए क्योंकि जब आप फल को दूध
  के साथ खाते हैं तो दूध में मौजूद कैल्शियम फलो के एंजाइम को सोख लेता हैं और फलो से मिलने वाला पोषण
  आपके शरीर को प्राप्त नहीं हो पाता हैं। संतरा, चेरी, अनानास और खट्टे फलो के साथ कभी भी दूध नहीं पीना
  चाहिए। व्रत के दिनों में लोग केला खा कर दूध पी लेते जो की सही नहीं हैं। क्योंकि दूध और केला दोनों ही कफ को
  बढ़ाने वाले होते हैं। दोनों को एक साथ खाने से कफ़ में बढ़ोतरी होती हैं और पाचन भी सही तरह से नहीं हो पाता। S
  S

दही

- कहते हैं-

जो खाए चना वो रहे बना
जो पीवे दही, वह रहे सही

देसी गौ माता के दुध से बना दही है वरदान-----

* दही हमारे पाचन तंत्र को सेहतमंद बनाए रखने में बहुत ही कारगर सिद्ध होता है। रात में दही नहीं खाते हैं।

* दही में सुपाच्य प्रोटीन एवं लाभकारी जीवाणु होते हैं, जो क्षुधा को बढ़ाने में सहायता करते हैं।

* दही का स्वास्थ्य के साथ-साथ सौंदर्य निखारने में भी महत्वपूर्ण स्थान है। चेहरे की त्वचा और बालों पर दही लगाने से लाभ मिलता है।

* दही चेहरे, गर्दन व बाजू आदि के सौंदर्य को तो निखारता ही है, साथ ही यह बालों को पोषण देने में भी बहुत सहायक है।

* दही के नियमित सेवन से आंतों के रोग और पेट की बीमारियां नहीं होती हैं तथा कई प्रकार के विटामिन बनने लगते हैं। दही में जो बैक्टीरिया होते हैं, वे लैक्टोज बैक्टीरिया उत्पन्न करते हैं।

* दही में हृदय रोग, हाई ब्लड प्रेशर और गुर्दों की बीमारियों को रोकने की अद्भुत क्षमता है। यह हमारे रक्त में बनने वाले कोलेस्ट्रॉल नामक घातक पदार्थ को बढ़ने से रोकता है जिससे वह नसों में जमकर ब्लड सर्कुलेशन को प्रभावित न करे और हार्ट बीट सही बनी रहे।

* दही में कैल्शियम की मात्रा काफी पाई जाती है, जो हमारे शरीर में हड्डियों का विकास करती है। दांतों एवं नाखूनों की मजबूती एवं मांसपेशियों के सही ढंग से काम करने में भी सहायता करती है।

* दही के सेवन से शरीर की फालतू चर्बी कम करने में सहायता मिलती है।

* नींद न आने से परेशान रहने वाले लोगों को दही व छाछ का सेवन करना चाहिए।

* दही में बेसन मिलाकर लगाने से त्वचा में निखार आता है। मुंहासे दूर होते हैं।

* दही में शहद मिलाकर चटाने से छोटे बच्चों के दांत आसानी से निकलते हैं।

ॐ जय गौ राम ॐ
ॐ जय गौ शाम ॐ

लकवा

- लकवा (Paralysis) का उपचार :

लकवा (Paralysis) को आयुर्वेद में पक्षाघात बीमारी भी कहते हैं। इस बीमारी में मरीज़ के एक तरफ के सभी अंग काम करना बिलकुल बंद कर देते हैं जैसे बाएं पैर या बाएं हाथ का कार्य न कर पाना। साथ ही इन अंगों की दिमाग तक चेतना पहुंचाना भी निष्क्रिय यानि बंद हो जाता है| और इस बीमारी की वजह से अंगों का टेढापन, जिश्म में गरमी की कमी, और कुछ याद रखने की क्रिया भी खत्म हो जाती है। आयुर्वेद में लकवा (Paralysis) के प्रभाव को कम करने के अनेक उपचार एव उपाय दिए गए हैं।

लकवा (Paralysis) से बचने के आयुर्वेदिक उपचार :
1. नाशपाती, सेब और अंगूर का रस बराबर मात्रा में एक ग्लिास में मिला लें। और इसे मरीज को लगातार देते रहें। कुछ समय तक यह उपाय हर रोज़ करना है तभी फायदा मिलेगा।
2. सौंठ और उड़द को पानी में मिलाकर हल्की आंच में गरम करके मरीज को हर रोज पिलाने से लकवा ठीक हो जाता है।
3. कुछ दिनों तो रोज छुहारों को दूध में भिगोकर मरीज को देते रहने से लकवा (Paralysis)
धीरे धीरे ठीक होने लगता है।
4. एक चम्मच काली मिर्च को पीसकर उसे तीन चम्मच देशी घी में मिलाकर लेप बना लें और लकवा (Paralysis) ग्रस्त अंगों पर इसकी हर रोज मालिश करें। ऐसा करने से लकवा (Paralysis) ग्रस्त अंगों का रोग जल्द दूर हो जाएगा।
5. करेले की सब्जी या करेले का रस को हर रोज खाने अथवा पीने से लकवा
(Paralysis) से प्रभावित अंगों में सुधार होने लगता है। यह उपाय रोज करना चाहिए।

6. प्याज खाते रहने से और प्याज का रस का सेवन करते रहने से लकवा (Paralysis) मरीज जल्द ठीक हो जाता है।
7. 6-7 कली लहसुन को पीसकर उसे 1 चम्मच मक्खन में अच्छे से मिला लें और रोज इसका सेवन करें। लकवा (Paralysis) में बहुत लाभ मीलता है
8. तुलसी के पत्तों, दही और सेंधा नमक को अच्छे से मिलाकर उसका लेप करने से भी लकावा जल्द ठीक हो जाता है। ये उपाय आपको लंबे समय तक करना होगा।
9. गरम पानी में तुलसी के पत्तों को उबालें और उसका भाप लकवा (Paralysis) ग्रस्ति अंगों को लगातार देते रहने से लकवा (Paralysis) ठीक होने लगता है।
10. 500 ग्राम सरसों के तेल में 50 ग्राम लहसुन डालकर लोहे की कड़ाही में ठीक से पका लें। जब पानी जल जाए उसे ठंडा होने दें फिर इस तेल को छानकर किसी एक डिब्बे में रख लें। और इस तेल से लकवा (Paralysis) वाले अंगों पर हर दिन 2 बार मालिश करें।

लकवा (Paralysis) का सही समय पर इलाज न होने से मरीज एक अपंग की जिंदगी जीने को मजबूर हो जाता है या तो दुसरे पर निर्भर हो जाता है इसलिए समय से पहले लकवा (Paralysis) जैसे गंभीर बीमारी का इलाज करना बहुत जरूरी है।
आयुर्वेदिक तरीको से लकवा (Paralysis) पूरी तरह से ठीक किया जा सकता है।
ये उपाय लंबे समय तक लगातार करने से ही आपको फायदा देगा । इसलिए आपको धैर्य रखना बहुत जरूरी है।

आवळा

- *आवळा वृक्ष - अमृत*- फळांचा राजा तर आंबा असेल तर सम्राट आहे आवळा. आवळा एक सर्वगुणसंपन्न फळ आहे, आरोग्य, आनंद आणि संपन्नता देणारे. आरोग्यलक्ष्मीने संपन्न तोच खरा श्रीमंत, देश जर महासत्ता होणार असेल तर इथल्या लोकांचे आरोग्य उत्तम असायला हवे. आवळा आरोग्य देतो, आरोग्याचे रक्षण करतो आणि वर्धनही करतो. एका छोट्या फळात स्वास्थ्याचे सार सामावलेले आहे. सौंदर्य आणि तारुण्य देणारा आवळा व त्याचे गुणवर्णन करताना शब्द अपुरे पडतात. देशात आवळा जीवनशैली, आवळा संस्कृती जर विकसित झाली तर औषधाचे कारखाने, पंचतारांकित दवाखाने बंद पडतील. संपूर्ण जगाला निरायम, रोगमुक्त करण्याचे सामर्थ्य आवळ्यामध्ये आहे. शक्ती,. स्फूर्ती आणि तेज देणारा आवळा अनंत हस्ते द्यायला तयार आहेत!

आवळ्यांची संस्कृत नवे पाहिली तर आवळ्यांचे महत्व प्राचीन काळी कसे वैज्ञानी जाणले होते हे समजते. आवळ्यांच्या झाडाला लक्ष्मी म्हणतात. लक्ष्मी पूजनात आवळा पूजेत असतो, लक्ष्मीला तो प्रिय असतो. आवळ्याचे झाड कधीही तोडत नाहीत. आवळा वृक्ष हा कल्पवृक्ष आहे. आवळ्याला अमृतफळ म्हणतात. ते अमरत्व देणारे आहे, अमलक म्हणजे मळ दूर करणारे आहे, आवळ्याला पंचरस म्हणतात. त्यात मधुर तिक्त, कशाय, कटू, आम्ल असे पाच रस असतात. आवळ्याला धरती मत म्हणतात. मातेप्रमाणे आवळा आपले पालनपोषण करतो. आवळ्याला तृष्णा म्हणतात. त्याने तहान भागते. शिवे म्हणतात, ते कल्याणकारी पवित्र फळ आहे. आवळ्याला रोचनी, दिव्या, शक्ती, साधू फळ अशी त्याच्या महान गुणांना अनुसरून नवे आहेत. आवळ्याला वयस्थ म्हणतात. कारण ते बाल्य, तारुण्य टिकवते. त्याला कायस्थ म्हणतात. कारण त्याने शरीर सतेज सुदृढ होते. आवळा अमृतफळ अमरत्व देणारा आहे. आवळा सर्व काही देणारा आहे.

क जीवनसत्वाचा आवळा खजिना आहे, मूर्ती लहान पण कीर्ती महान. सर्व फळांमध्ये क जीवनसत्व संपन्न आहे. रक्त तयार करणारे व शुद्ध करणारे लोह, हाडे, दात मजबूत करणारे, कयल्शियम, बुद्धी स्मरणशक्ती वाढविणारे फॉस्फरस डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी सिलिकॉन, रक्त मास, हाडे, स्वच्छ करण्यासाठी क्लोरीन, रोगप्रतीकारासाठी पोटयशियम, प्रतिकारशक्ती, वाढविणारी जीवनतत्वे क ब त्यात असतात. ग्लुकोजचे जोम, उत्साह वाढतो. आवळा उत्तम अल्कली आहे. तो तंतुमय, रसमय असतो. अत्यंत स्वच्छ नेटक्या सुंदर आकाराचे फळ. तारुण्य माणसाच्या जीवनातील सर्वात सुंदर अवस्था पण चिरतारुण्य अशक्यच आपले जीवन ही वार्धक्याकडे जाणारी निरंतर चालणारी प्रक्रिया आहे. तारुण्य म्हणजे उमेद, उत्साह, तेजस्वी डोळे, सुंदर केस, गुलाबी त्वचा, च्यवन ऋषींनी आवळयापासून च्यवनप्राश वयाच्या सत्तराव्या वर्षी तयार केले. त्याच्या सेवनाने ते तरुण झाले. आधी दूर झाल्या. बुद्धी, स्मृती, कांती, शांती विकसित झाली.

नको रे बाबा ते वार्धक्य ! तोंडाचे बोळके, नन्ना वाढणारी मान, डोक्यावरचे शेत पिकलेले किंवा उजाड झालेले, छातीत कफ दाटलेला, हातापायात प्राण नाही. सुरकुतलेला चेहरा, हातात काठी, कंपवात वाटणारा आवाज, डोळ्याने दिसत नाही, कानाने ऐकू येत नाही, त्यात परावलंबित्व, वृद्धावस्था म्हणजे न केलेल्या गुन्हाची सजाच. मृत्यूची चाहल. वार्धक्याचे संशोधन जगभर चालू आहे. पेशींचा नाश होतो. विभजनाचा वेग मंदावतो. प्रतिकारशक्ती कमी होतो. अनेक रोगींचे आश्रयस्थान शरीर होते. झीज होते. शरीर म्हणजे म्हाताऱ्या पेशींची कचरापेटी होते. लवचिकपणा जातो, सर्व संस्था अकार्यक्ष म होतात. मेंदूतील पेशी मेल्याने स्मरणशक्तीचा ह्रास होतो. तोल संभावना येत नाही. मेंदूचे वजन कमी होते. स्नायू अकार्यक्षम होतात. हाडे ठिसूळ होतात. फुफ्फुसाची कार्यक्षमता कमी झाल्याने प्राणवायू अपुरा पडतो. जरी कान आणि डोळे ठीक असले तरी त्यांनी रक्त पुरवठा होत नाही. त्यामुळे त्यांचे कार्य ठप्प होते.दंताजीचे ठाणे उठल्याने बोबडे शब्द येतात. पण आवळा चिरतारुण्य देऊ शकतो. मानसिक आरोग्य तर वृद्धापकाळात फारच ढासळते. कफ, वात, पित्त तीनही विकारांचा त्रास होतो. रोज काहीना काही दुखते. एक वृद्ध तर म्हणाले – ज्या दिवशी आपले काही दुखदार नाही त्या दिवशी आपण खुशाल समजावे की आपण मेलो आहोत. रोगांची मालिका मागे लागते, ते सगळे राक्षस सगळे तुटून पडतात. संधिवात मधुमेह, पक्षाघात, काचबिंदू, हृदयविकार, मानसिक रोग, ककरोग, अल्झायमर, स्मृतिभंग वगैरे तर फार भयानक, मेंदूवरच्या सुरकुत्या कमी होत जातात. आश्चर्य आणि अतिशयोक्ती वाटेल पण खरोखर आवळा या सर्वांपासून आपले रक्षण करतो. डोक्याच्या केसापासून पायाच्या नखांपर्यंत प्रत्येक अवयवाचे आरोग्य त्याचा रक्षक आहे. आवळा पित्तामुळे उलटी, ओकारी होत असेल तर मध, आवळा चाटण उपयुक्त ठरते. मधुमेह या किचकट विकारात आवळा, हळद चूर्ण घ्यावे. त्यामुळे इन्शुलिनची मात्रा वाढते, इ न्जक्शनचे प्रमाण कमी होते. रक्तशर्करा घटते. डोकेदुखी अनेक कारणांनी प्रत्येकाला भेटते. त्यावर आवळा गुणकारी आहे. विषबाधा, व्यसनाचे दुष्परिणाम आवळ्याने कमी होतात. लठ्ठपणावर अविळा उपयुक्त आहे. औवळा कायापलट करून तुम्हाला नवतारुण्य देईल.

स्त्रियांची गर्भावस्था, बाळंतपण, ऋतुमती अवस्था, पाठदुखी, मेनोपॉज सगळ्यात आवळा गुणकारी असून मातेच्या ममतेने तिचे रक्षण करतो. अंगाला खाज सुटल्यावरही उपयुक्त आहे. लहान बाळालाही आवळा रस द्यावा. आवाज बसला असेल तर आवळ्याचे पाणी प्यावे. आवळ्याचे झाड्याचे साल्ही कित्येक रोगांवर उपयुक्त आहे. तोंडाची चव,अन्नावरची वासना गेली असेल तर आवळा खावा. अगदी एड्स, क्यन्सरवरही आवळा पूरक उपचार आहे. मानसिक आजार, फिट्स येण्यावरही आवळा मदतीला येतो. सर्व प्रकारचे मूत्रविकार तो दूर करतो. पचनक्रिया सुधारून बद्धकोष्ट दूर करतो. ग्यसेस होऊ देत नाहीमेंदू ताजातवाना करतो. डोके ठिकाणावर ठेवायला आवळा उपयुक्त आहे. जंत, कृमी, जंतुसंसर्ग आवळ्यामुळे कमी होतो. वार्ध्यक्याची विकृती, विकलांगता आवळ्याने दूर होते, चोर पावलांनी वार्ध्यक्य येते यावर आवळा नियंत्रण ठेवतो. आवळा हा एकट्यानेच युद्ध लढणारा सरसेनापती आहे. झीज भरून काढणे, चयापचयाला चालना देण्याचे काम तो करतो. प्रतिकारशक्ती वाढते. निषिद्ध आहार, सुस्त जीवनशैली, कृत्रिम जीवनमान यामुळे तारुण्याला वृद्धत्व येत आहे. लहान मुलांचे अभ्यासात लक्ष लागत नाही, बैठक नसते, वृत्ती चंचल असते, मन एकाग्र होत नाही, त्यावर त्यांनी सकाळला मोरावळा खायला द्यावा. तुम्ही फक्त आवळ्यावर विश्वास ठेवायला हवा. आयुर्वेदात तर आवळी बांधून त्यात निवासाचा उपाय दिला आहे. बालदमा, श्वास लागणे, सर्दी, कफ, उलट्या, जुलाब, दात देणे या सर्वांवर आवळा उपयोगी आहे. आवळा अलजोक प्रकृती कमी करतो. दिव्यदृष्टी सतेज कांती देणारा आवळा उंची वाढवितो, शरीर दणकट, कणखर करतो.

एका आवळ्यात सगळे ब्युटी पार्लर सामावलेले आहे. तुम्हाला तरुण तर आवळा करेलच पण अनोखे सौंदर्य, व्यक्तीत्वही देईल. तेही कुठलेही साईडइ फेक्ट्स नाहीत अगदी स्वस्तात. चेहऱ्याची डागडुजी रंगरंगोटी करण्याची वेळ येणार नाही. आवळा कमालीचा सफाई कामगार आहे. तो रक्तशुद्धी आणि वृद्धी करतो. त्वचा स्वच्छ व सुंदर बनवितो, शरीरातील घाण निपटून टाकतो, शरीरातील घाण निपटून टाकतो, शरीरातून. हलकासा सुगंध बाहेर पडेल. ती क्रीम्स, ती परफ्युम्स, ती लाली हे महागडे काहीही नको. चेहऱ्यावरच्या सुरकुत्या, काळी वर्तुळे आवळा दूर करतो, केस काळेभोर, चमकणारे,लांबसडक,दाट, मऊसूद करतो, ते गळत नाही.तुमचे दात तुमची शान असते. दंतविहीन सुंदर व्यक्ती कुरूप वाटते. दातांना येणारी दुर्गंधी, कीड, सूज, कीटण यापासून आवळा तुम्हाला मुक्त ठेवतो. आवळा पावडरने दात घासले तर मुखवासाची गरज नाही. निरोगी, शुभ्र, चमकणारे दात होतील. वेदना होणार नाही. डेंटिस्टचा भयानक खुर्चीवर बसायची वेळ येणार नाही. आवळे चावून खाणे. त्याचा काढा पिणे, आवळ्याच्या रसाने मालिश, पाण्याने गुळण्या आवळा चूर्ण खाण्याने दात निरोगी होतात. देशाचे रक्षण करणाऱ्या जवानांना ताज्या फळे मिळत नाही. त्यांना स्कव्ही रोग होते. अशावेळी आवळ्याचे चूर्ण काम करते, तोंड येणे, कडू होणे, चेहऱ्यावर मुरूम येणे, उचकी, तहान लागले, उलटी, मळमळ, खोकला, सर्दी सर्वांसाठी आवळा उपयोगी आहे. केसाला टक्कल पडले तर आवळा रसाने मालिश करा. उवा झाल्या तर आवळाचूर्ण+लिंबू+मेंदीची पाने वाटून लावा. लोखंडी भांड्यात ठेवून सकाळी लावा, त्यात जास्वंद पावडर, मेंदूर पूड घाला आणखी गुण येईल. आवळा केशतेलाने हे काळे केस तुम्ही चमकदार ठेऊ शकता. सर्व सौंदर्य प्रसाधनात आवळा हा असतोच. कुठलीही जखम झाल्यास आवळा उत्तम जंतुनाशक आहे. कडीसाखरा त्वचाविकारही आवळ्याने बरा होतो. निस्तेज त्वचा असेल तर तीळाच्या तेलात आवळा पावडर कालवून टाका. या ना त्या कारणाने ताप आल्यास आवळाचूर्ण, काढा गुणकारी ठरतात. अकाली वृद्धत्वावर आवळा रामबाण उपाय आहे. रक्तातले दोष आवल्याने दूर वाटणारे आजार मृत्युदूत होतात, त्यावरही आवळा उपयुक्त आहे. परीक्षेला जाताना मोरावळा खाल्लाने पोटात खड्डा करणे, ब्लंक होणे, धडधडणे कमी होते. हिरडा, बेहडा, आवळा यांचे त्रिफळाचूर्ण तर वैधच आहे. शल्यचिकित्सेत जखमा भरून येणे, हाडे सांधणे, रक्त वाढविणे, त्वचा पूर्ववत करणे. अशा कामात आवळा मित्र मदत करतो. आंबट असल्याने वात नष्ट होतो. मधुर रस पित्ताचा नाश होतो. मधुर रस पित्ताचा नाश करतो, कटू तुरट रसकफाचा नाश करतात. थकवा, मरगळ, ग्लानी आवळा दूर करतो. अन्नपचनासाठी तर आवळा उत्कृष्ट आहे. आवळ्याचे झाड पर्यावरण शुद्ध करते. सत्त्व, रज, तम हे मनोबुद्धीचे गुणदोष आहेत. त्यांचा समतोल आवळा राखतो. शरीरव्याधीतून मनाची व्याधी असे चक्र आहे. आवळी भोजनाला महत्व आहे. आवळ्याच्या वनात शुद्ध हवा असे असते. जीवजंतूना कित्येक कोस दूर पळवते. अल्झायमर, पार्किन्सन्स या रोगांवर आधुनिक वैधकाला उपाय सापडलेला नाही. पण आवळ्यावर संशोधन केल्यास तो उपाय होऊ शकेल.

आहार नियंत्रण, विहार नियमित असणे, सतत व्यस्त राहणे ही दीर्घायुष्याची गुरुकिल्ली आहे. रोज एक आवळा खाणे म्हणजे आरोग्य धनात भर तोकनेच आहे. शरीरातले विष, न पचलेले पदार्थ आवळा बाहेर टाळतो. झोप, गुंगी आवळा दूर करतो. वार्धक्यात जीवनेच्छा वाढवितो. आवळ्याचे अवलेह कल्प, चूर्ण, रसायन, धृत असे प्रकार असते. ते घरीही करता येतात. च्यवनप्राशमध्ये सर्व औषधी, साजूक तूप, उत्तम प्रतीचा आवळा नसतो, सुकलेले आवळे वापरतात. डोळ्यातील मोतीबिंदू, रातआंधळेपणावर आवळा उपयोगी आहे. आवळ्याचे चूर्ण जखमेवर टाकल्याने रक्तस्त्राव थांबतो, टाके लवकर भरून येतात. दारूचे व्यसन सोडवायला आवळी उपयोगी असतो. वंध्यत्व, गर्भाशयातील दोष, गर्भपात यावरही आवळयासंकट तयार केलेले फळधृत उपयोगी ठरलेले आहे. संजीवनी वटी, त्रिफळा मोदक, काढा, सप्तगुण तेल ही आवळ्यापासून तयार केलेले औषधे उपयुक्त आहेत. आवळा आहाराचा पर्यायाने जीवनाचा भाग व्हावा यासाठी विविध प्रकारे आवळ्याचा उपयोग रोजच्या स्वयंपाकात पाककृतीत करता येतो. आवळा मित्र आहे, धोबी आहे ,परोपकारी संत आहे, जादुगार आहे, आवळ्याला आपलेले केले तर तो आरोग्य, यश, ज्ञान, चैतन्य सर्व देईल. ताणतणाव, भय, असुरक्षितता दूर करेल. आवळा रोगप्रतिबंधक आहे. रोग झाल्यास रोगमुक्ती देणारा आहे. रोग बरा झाल्यावर शक्ती देतो.

आवळ्याचे झाड शेकडो वर्षे आवळे देत राहते. ते स्वतः दीर्घायुषी, चीततरून असते. एकावेळी कित्येक क्विंटल आवळे येतात, सर्व प्रकारच्या जमिनीत आवळा येतो, हवामानाचीही फारशी अट नाही, परदेशात फक्त आवळ्याचाच शास्त्रशुद्ध अभ्यास होऊन स्वीकार झाला आहे. आवळा शिजवला, वालवळा तरी त्यातले सी व्हिटयमिन नष्ट होत नाही. महागडी औषधे त्यांचे साईड इफेकट्स सहन करण्यापेक्षा आवळा कितीतरी श्रेष्ठ, मृत्युंजय आवळा आरोग्यदायक जीवन आणि मरणही देतो, शरीररूपी चादर न मळवता, झिजवता आपल्याला परत द्यायची आहे.

निरोगी, अव्यंग शरीर,बऱ्यावाईटाचा विवेक असलेली बुद्धी परमेश्वराने दिली आहे या देणग्या लाख मोलाच्या आहेत. आवळ्यात अलिबाबाच्या गुहेतला खजिना लपला आहे, निसर्ग फार उदार आहे, शरीर निसर्गाचा भाग आहे. त्याला निसर्गातील औषधांचाच उपयोग होतो. अंघोळीच्या पाण्यातला आवळा, साबणाचे काम नैसर्गिकरित्या करतो. आवळा उटणे वापरावे. आवळा वागवून, खारवून(मीठ लावून) पाकवून, रसायनांचा वापर करून, निर्जंतुक करून, पाश्चराइज करून निर्जंतुक, टिकावू करता येतो. पूर्वी मातीच्या भांड्यात वर्षानुवर्षे पदार्थ टिकत असते, आता आधुनिक पद्धतीचा वापर करायला हवा. आवळा व्रत घ्यायला हवे.

आवळ्याच्या मोरावळा तीन – चार प्रचारांनी करता येतो, आवळा जेली, ज्युस, सरबत, लस्सी करता येते. आवळा लोणचे चार – पाच प्रकारचे होऊ शकते, चटणीही नारळ,धने मेथ्या वगैरे घालून तीन – चार प्रकारची असते. आपण स्वत: प्रयोगाने त्यात भर घालू शकतो. आवळा चोकलेट, क्यंडी करता येते. आवळा सुपारी करता येतो. उकडून – वाळवून, किसून आले कीस मिसळून होते. आवळा लाडू, बर्फी, खोबऱ्यात घालून करता येते. गुलकंदात आवळा घालता येतो, गुळाचा मुरंबा, पाचकवडी करता येते. गुलकंदात आवळा घालता येतो, गुळाचा मुरंबा, पाचकवडी करता येते, सॉस, कोशिंबीर इतकेच नाही तर आवळी पुलाव, पापड, बटाटा मिक्स मिक्स, भाजी छोले, आवळा चहा, आवळा सूप, थंड पेये, अगदी आवळी चिवडाही करता येतो. आवळामय जीवन हे निरामय ,सुखी जीवन असेल.

१ ते ३५ सर्व औषधी ०. ०४०(काष्टोषधीतून आणाव्यात) मधुमेह्यासाठी मध, खडीसाखर न घालता च्यवनप्राश करता येतो.

कृती:आवळे ताजे, पांढरी रेष, पिवळ्या रंगाचे, घट्ट, गोल आकाराचे निवडावे. सर्व वनस्पति थोड्या कुटून स्टीलच्या भांड्यात वीस लिटर पाण्यात भिजत ठेवाव्यात. पातेले चुलीवर ठेवावे, पातळ पण मजबूत पिशवीत आवळे ठेवून पिशवीचे तोंड बांधून ती पातेल्यात टाकून सर्व चांगले शिजवावे. पाणी शिल्लक राहिल्या व आवळे ठेवून पिशवीचे तोंड बांधून ती पातेल्यात टाकून सर्व चांगले शिजवावे. पाणी शिल्लक राहिल्या व आवळे बाजूला घ्यावे. बाकीचा काढा गालावा. आवळ्यातल्या बिया काढून गर तूप व तिळाचे तेलात परतावा, त्यात गाळून ठेवलेल्या काढा घालावा, त्यात गेडीसाखर टाकून मिश्रण आटावावे, घट्ट झील्यावर उतरवून निवल्यावर त्यात वंशलोचन, पिंपळी, दालचीनी, वेलची, तमालपत्र, नागकेशराचे वस्त्रगाळ चूर्ण टाकावे, एकजीव होईपर्यंत घोटावे म्हणजे च्यवनप्राश तयार होईल.

मधुमेह नसल्यास साखरेचे प्रमाण वाढवल्याने च्यवनप्राश जास्त चविष्ट होईल. च्यवनप्राश रोज चमचाभर अनशापोटी गाईचे दुधाबरोबर घ्यावा नंतर दोन तास काहीही खाऊ नये.

• *शरीर स्वस्थ व आरोग्यदायी राहण्यासाठी*

(१) ९०% आजार हे पोटातून होतात, पोटात ॲसिडीटी, कब्ज नसला पाहिजे, पोट स्वच्छ, साफ तो आरोग्याचा राजा.

(२) शरीरात न धरता येणारे १३ वेग आहेत. याचा विचार करा.

(३) १६० प्रकारचे रोग फक्त मांसाहाराने होतात हे लक्षात ठेवा.

(४) ८० प्रकारचे आजार नुसत्या चहा पिण्याने होतात. हा आपल्याला इंग्रजांनी दिलेला विषारी डोस आहे.

(५) ४८ प्रकाचे रोग ऐल्युनियम भांडी वापरल्याने होतात.त्यात आपण ही भांडी सर्रास वापरतो. ही भांडी ब्रिटिशांनी आपल्या कैदी लोकांना त्रास होवा म्हणून वापरत.

(६) तसेच दारू, कोल्ड्रिंक, चहा याच्या अति सेवनाने हदय रोग होऊ शकतो.

(७) मॅगिनॉट, गुटका, सारी, डुक्कराचे मांस, पिज्जा, बर्गर, बिडी, सिगारेट, पेप्सी, कोक यामुळे मोठे आतडे सडते.

(८) जेवण झाल्यावर लगेच स्नान करु नये यामुळे पाचनशक्ती मंद होते, शरीर कमजोर होते.

(९) केस रंगवू नका, हेअर कलरने डोळ्यास त्रास होतो, कमी दिसू लागते.

(१०) गरम पाण्याने स्नान करण्याने शरीराची प्रतिकार शक्ती कमी होते. गरम पाणी कधीही डोक्यावरुन घेऊ नये डोळे कमजोर होतात.

(११) स्नान करताना कधीही पटकण डोक्यावरून पाणी घेऊ नका कारण पॅरालिसिसचा, हदयाचा ॲटक येऊ शकतो. प्रथम पायावर, गुडघ्यावर, मांडीवर, पोटावर, छातीवर, खांद्यावर, पाणी टाकत चोळत पहिल्यांदा स्नान करावे नंतर डोक्यावर पाणी घ्यावे त्यामुळे डोक्यातून रक्तसंचार पाया कडे होता व त्रास होत नाही, चक्कर येत नाही.

(१२) उभ्याने कधीही पाणी पिऊ नये टाच कायमची दुखु लागते.

(१३) जेवताना वरुन कधीही मीठ घेऊ नये त्यामुळे चक्तचाप, ब्लडप्रेशर वाढतो.

(१४) कधीही जोराने शिंकू नये नाहीतर कानाला त्रास होऊ शकतो.

(१५) रोज सकाळी तुळशीचे पाने खावीत कधीच सर्दी, ताप, मलेरिया होणार नाही

(१६) जेवणानंतर रोज जुना गुळ आणि सौफ खावी पचन चांगले होते व ॲसिडिटी होत नाही.

(१७) सतत कफ होत असेल तर नेहमी मुलहठी चोळावी कफ बाहेर पडतो व आवाज चांगला होतो.

(१८) नेहमी पाणी ताजे प्यावे,विहीरीचे पाणी फार चांगले, बाटलीबंद फ्रिज मधले पाणी कधीही पिऊ नये यामुळे नसानसांत त्रास होतो.

(१९) पाण्याने होणारे रोग यकृत, टायफॉइड, शस्त्र, पोटाचे रोग या पासून लिंबू आपल्याला वाचवते.

(२०) गहूचा चीक, गहूचे कोंब खाण्याने शरीराची प्रतिकार शक्ती वाढते.

(२२) स्वैयपाक झाल्यावर ४८ मिनिटाच्या आत खावा नाहीतर त्यातील पोषक तत्वे नाहीशी होतात.

(२३) मातीच्या भांडयात स्वैयपाक केल्यास १००% पोषक, काशाच्या भांडयात स्वैयपाक केल्यास ९७% पोषक, पिताळाच्या भांडयात स्वैयपाक केल्यास ९३% पोषक, अल्युमिनियमच्या भांडयात स्वैयपाक केल्यास ७ ते १३% पोषक असते

(२४) गव्हाचे पीठ १५ दिवस जुने झालेले वापरू नये.

(२५) १४ वर्षाच्या खालील मुलांना मैदयाचे पदार्थ बिस्किटं, सामोसा व इतर पदार्थ खावू घालू नये.

(२६) खाण्यास सैंधा मीठ सर्वश्रेष्ठ त्यानंतर काळेमीठ व नंतर पांढरे मीठ पण हे मीठ फार विषारी असते.

(२७) भाजलेल्या ठीकाणी बटाट्याचा रस, हळद, मध, घृतकुमारी, यातील काही लावले तर थंड वाटते व व्रण पडत नाही

(२८) पायाचा अंगठा सरसूच्या तेलाने चोळल्यास डोळ्याची आग, खाज, लाली बरी होते.

(२९) खाण्याचा चुना ७० प्रकारचे रोग बरे करतो.

(३०) कुत्रा चावल्यास तेथे लगेच हळद लावा.

(३१) लिंबू, सरशी तेल, हळद, मीठ एकत्र करुन दात घासल्यास दात स्वच्छ व सफेद होतात, व सर्व दाताचे आजार बरे होतात. डोळ्याचा आजार जेव्हा असेल तेव्हा दात घासू नये.

(३२) फार जागरण केल्याने शरीराची प्रतिकार शक्ती कमजोर होते. पचनक्रिया बिघडते व डोळ्यांचे रोग होतात.

(३३) सकाळचे भोजन राजकुमारा सारखे तर दुपारचे भोजन राजा सारखे आणि रात्रीचे भोजन भिकारयासारखे असते व असावे.

किडनी साफ करा फक्त ५/- रूपया मध्ये

उपाय

कोथींबीर घ्या बारीक चिरुन घ्या. पाणी उकळून त्यात कोथींबीर टाका गॅस बंद करून झाकण ठेवा (५ मिनीट),नंतर गाळून घ्या आणि रोज १ग्लास ठीक १५दिवस पीत रहा लघवीने बारीक बारीक कण निघता निघता पुर्ण बाहेर निघून किडनी पुर्ण पणे साफ होईल.
किडनी स्टोन पासुन मुक्त होणारा हा उपाय कृपया जास्तीत जास्त मित्रांना शेयर करा.

शुभ रात्रि !!

स्वभाव

- स्वभावाचा आणि आजारांचा संबध काय आहे ?

तर आता आपण जाणून घेऊ की मनाचा,भावनेचा,विचारांचा,स्वभावाचा कसा व कोठे परिणाम होतो......

१).अहंकारामुळे हाडामध्ये ताठरता निर्माण होते.

२).स्वत:चा हट्ट पुर्ण करण्याच्या सवयीमुळे पोटाचे विकार होतात.

३)अतिराग व चिडचिडेपणामुळे यकृताला व पित्ताशयाला हानी पोहचते.

४)अति ताण व चिंतेमुळे स्वादुपिंड खराब होतो.

५) भितीमुळे किडन्या व मुत्राशयाला हानी पोहचते.

६) कपटी वृत्तीमुळे गळ्याचे व फुफुसाचे रोग होतात.

७) आपलं तेच खर / मी म्हणेन तीच पुर्व दिशा,अशा अट्टाहसामुळे बध्दकोष्टता होते.

८) दु:ख दाबुन ठेवल्याने फुफुस व मोठ्या आतड्यांची कार्यक्षमता कमी होते.

९)अधिरता,अतिआवेश,घाईगडबड अशा सवईमुळे ह्रदयाला व छोट्या आतड्याला हानी होते.

१०) स्वार्थी लोकांना सगळ्यात जास्त आजार होतात कारण त्यांना द्यायची इच्छा नसते त्यामुळ् शरीराला नको असलेली धातक द्रव्ये पण नीट बाहेर टाकली जात नाहीत व रोग निर्माण होतो.

११) प्रेम/प्रेमळपणा शांती व समाधान देऊन मनाला व शरीराला ताकद देतं.

१२) स्मित हास्य स्वतःलाच नाही तर समोरच्याला पण आनंदी बनवते.

१३) हासत खेळत राहिल्यास ताणतणाव कमी होतो.

तर मग आता आपल्या रागावर, विचारांवर, भावनेवर, अहंकारावर, स्वार्थीपणावर, नियंत्रण करण्याचा प्रयत्न करा. हासत, खेळत, आनंदी, समाधानी, सुखी, संतुष्ट रहा म्हणजे निरोगी व तंदुरूस्त बनाल.

t′ t′ From the root of Homoeopathy t′ t′ t′ t′ t′ t′

- काही घरगुती उपचार.....

1.५० ग्रॅम चणे रात्री पाण्यात भिजवून सकाळी चांगले चाऊन खाल्ल्याने शरीरातील कोलेस्ट्रॉल वाढण्याची व हृदयविकार उद्भवण्याची शक्यता कमी होते. तसेच हृदय सुदृढ होते.

2.४ ते ५ लवंगा एक ग्लास पाण्यात उकळून पिण्याने सर्दी खोकल्यावर रामबाण इलाज होतो.

3.आवळ्याचे चूर्ण किंवा वाटलेले काळे मीठ एक चमचा पाण्यात मिसळून घेतल्याने जुलाब ताबडतोब बंद होतात.
4.संत्र्याच्या सालाचे चूर्ण घेऊन त्यात मध मिसळून त्वचेवर लावल्याने त्वचा उजळ व ताजीतवानी होते.

5.एक ग्लास दुधात मध मिसळून रोज रात्री प्यायल्याने दुबळेपणा निघून जातो व शरीर सुडौल, धष्टपुष्ट व सुदृढ बनते.

6.मिठाच्या डब्याचे झाकण उघडे ठेऊ नये कारण मिठात आयोडीन नावाचे सत्व असते व झाकण नसल्याने हवेशी संपर्कात येऊन ते आयोडीन हवेत विरून जाते. शरीरात आयोडीनची कमतरता झाल्यास थायरॉईड नावाचा आजार होऊ शकतो.

7.जुलाब किंवा हगवण लागल्यावर कापूराची वडी पाण्यात मिसळून दिल्याने त्वरीत आराम मिळतो. लहान मुलांना १ व मोठ्या व्यक्तींना २ वड्या टाकून द्याव्यात

उलटी

- उल्टी और दस्त के घरेलु उपचार......

घर के किसी भी छोटे बड़े सदस्य को उल्टी एवँ दस्त किसी भी वजह से हो सकते हैं जिनमें से बदहजमी सबसे मुख्य है। कभी-कभी सर्दी या गर्मी लगने, दूषित खानपान से भी उल्टी और दस्त की समस्या हो जाती है ।

* उल्टी होने पर नीँबू का रस पानी में घोल कर लेने से शीघ्र ही फायदा होता है ।

* आप एक दो लौंग, दालचीनी या इलायची मुहँ में रखकर चूसिये यह मसाले उल्टियाँ विरोधक औषधियों होने के कारण उल्टियाँ रोकने में बहुत ही मददगार साबित होते हैं।

* तुलसी के पत्तों का एक चम्मच रस शहद के साथ लेने से उल्टी में लाभ मिलता है ।

* एक चम्मच प्याज का रस पीने से भी उल्टी में लाभ मिलता है ।

* गर्मियों में यदि बार बार उल्टियाँ आती है तो बर्फ चूसनी चाहिए ।

* पुदीने के रस को लेने से भी उल्टी में लाभ मिलता है ।

* धनिये के पत्तों और अनार के रस को थोड़ी थोड़ी देर के बाद बारी-बारी से पीने से भी उल्टी रुक जाती है ।

* 1/4 चम्मच सोंठ एक चम्मच शहद के साथ लेने से उल्टी में शीघ्र आराम मिलता है ।

* नींबू का टुकड़ा काले नमक के साथ अपने मुंह में रखने से आपको उल्टी महसूस नहीं होती है, रुक जाती है ।

* आधा चम्मच पिसे हुए जीरे का पानी के साथ सेवन करने से उल्टियों से शीघ्र छुटकारा मिलता है ।

बादाम

- रोजाना जरूर खाएं भीगे हुए बादाम, मिलेंगे ये 5 फायदे

सर्दी के मौसम में बादाम खाने के कई फायदे होते हैं। इससे याद्दाश्त तो बढ़ती ही है साथ ही साथ इसमें पाए जाने वाले मिनरल, विटामिन, जिंक, कैल्शियम आदि से भी शरीर को कई फायदे मिलते हैं। रोजाना बादाम को भिगो कर खाना भी काफी लाभदायक है। भीगा हुआ बादाम पाचन में मदद करता है। यहां हम आपको रोजाना भीगे हुए

बादाम को खाने के 5 फायदे बताने जा रहे हैं। जानें:

वजन घटाएगा भीगा हुआ बादाम
आज के समय में लोगों का बढ़ता वजन भी उनके लिए काफी बड़ी समस्या है। ऐसे में बादाम को पानी में भिगो कर खाने के बाद वजन घटाया जा सकता है। चूंकि इसमें मोनोअनसैचुरेटेड फैट मौजूद होता है इसलिए यह भूख को रोकने में काफी मदद करता है।
दिल को स्वस्थ बनाए रखता है भीगा हुआ बादाम रात को बादाम को भिगोकर सुबह खाने से दिल को भी स्वस्थ बनाए रखा जा सकता है। जर्नल ऑफ न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक रिपोर्ट की मानें तो बादाम एंटीऑक्सीडेंट एजेंट होता है जो एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के ऑक्सीकरण को रोकने में काफी मददगार साबित होता है। ऐसे में ये दिल की बीमारियों को भी दूर रखता है।
हाई ब्लड प्रेशर को करता है नियंत्रित
भीगा हुआ बादाम खाने से हाई ब्लड प्रेशर को भी नियंत्रित किया जा सकता है। वैज्ञानिकों ने पाया है कि बादाम खाने से खून में अल्फाल टोकोफेरॉल की मात्रा काफी बढ़ जाती है, इसलिए यह रक्तचाप को बनाए रखता है।
कोलेस्ट्रॉल पर रखता है नियंत्रण
बैड कॉलेस्ट्रॉल की समस्या देश में दिनों दिन बढ़ती जा रही है। यह दिल की बीमारियों और धमुनियों में रुकावट जैसे कई रोगों की एक बड़ी वजह मानी जाती है। हालांकि, भीगा हुआ बादाम खाने से बैड कॉलेस्ट्रॉल पर नियंत्रण रखा जा सकता है। यह खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को काफी हद तक कम करता है।
डायबिटीज जैसी गंभीर बीमारी में भी है फायदेमंद
डायबिटीज जैसी कई बीमारियों की वजह से बड़ी संख्या में लोग जूझ रहे हैं। यदि लोग रोजाना रात को बादाम को पानी में भिगोकर सुबह उसके छिलके उतारकर खाएं तो शुगर लेवल बढ़ने में रुकावट आ सकती है।

दिमाख

- *दिमाग बढाने के लिए बस एक चम्मच रोजाना.*

  यह नुस्खा बहुत विशेष है, मस्तिष्क की दुर्बलता दूर करके दिमाग को पुष्ट करने में ये दवा अक्सीर है. सिर्फ दिमाग ही नहीं, बल्कि इसका रोजाना सेवन आपको सर्दियों में सर्दी, खांसी, जुकाम और अस्थमा जैसे रोगों से बचाएगा. इसका रोजाना सेवन माइग्रेन जैसे रोगों के लिए अत्यंत लाभकारी है. इससे दिमागी कमजोरी भी दूर होगी.
  बादाम (छिलके रहित) 30 ग्राम, खसखस (30 ग्राम), और बड़ी इलायची के बीज (14 ग्राम) के बीजों को बारीक पीसकर प्रवाल भस्म (14 ग्राम) और स्वर्ण बंग (1750 मिली ग्राम(14 रत्ती.)). इसमें अच्छे से मिला लीजिये. अब इनको किसी कांच के बर्तन में भरकर रख लीजिये.
  मात्रा 2 ग्राम ये मिश्रण मक्खन और मिश्री के साथ मिलकर प्रातः काल सेवन करें.एक महीने के सेवन से मस्तिष्क की दुर्बलता दूर हो कर मस्तिष्क से सम्बंधित अनेक रोग दूर हो जायेंगे. सर्दी खांसी जुकाम अस्थमा जैसे अनेक रोग भी दूर हो जायेंगे.

  ऐसे और भी अनेक महत्वपूर्ण तथा दैनिक जीवन में उपयोगी आयुर्वेदिक उपाय ज़ानने तथा पतंजलि के उत्कर्षठ उत्पाद घर बैठे आर्डर करने के लिए ज़रूर इंस्टॉल करे: http://goo.gl/fwgRjp

सिरदर्द

- सिर दर्द असल में नर्वस सिस्टम और गर्दन से जुड़ी हुई समस्या है. सुबह-सुबह सिर दर्द के साथ उठना मतलब पूरा दिन बर्बाद हो जाना. सिर दर्द एक बहुत सामान्य समस्या है पर कई बार ये इतना तेज होता है कि बर्दाश्त कर पाना मुश्किल हो जाता है.
  यूं तो बाजार में कई तरह की दवाइयां मौजूद हैं जो सिर दर्द में राहत के लिए ली जाती हैं लेकिन हर बार दवाई लेना 8भी सही नहीं है. शरीर में बहुत अधिक बाहरी लवण का जाना दूसरी बीमारियों का कारण बन सकता है. पर आप चाहें तो ऐसे कई घरेलू उपाय हैं जिनसे आप अपनी सिर दर्द चुटकी में दूर कर सकते हैं.
  ये उपाय इतने आसान हैं कि आप इन्हें अपने ऑफिस में काम करते-करते भी आजमा सकते हैं. पर एक बात जो सबसे महत्वपूर्ण है वो ये कि आप अपने मस्तिष्क से हर बुरे विचार को निकाल दीजिए और शांत रहने की कोशिश कीजिए. इन घरेलू उपायों की अच्छी बात ये है कि ये सभी पूरी तरह सुरक्षित और कारगर हैं.
  1. एक्यूप्रेशर के द्वारा
  सालों से लोग सिर दर्द में राहत के लिए एक्यूप्रेशर का प्रयोग करते आ रहे हैं. सिर दर्द होने की स्थिति में आप अपनी दोनों हथेलियों को सामने ले आइए. इसके बाद एक हाथ से दूसरे हाथ के अंगूठे और इंडेक्स फिंगर के बीच की जगह पर हल्के हाथ से मसाज कीजिए. ये प्रक्रिया दोनों हाथों में दो से चार मिनट तक दोहराइए. ऐसा करने से आपको सिर दर्द में आराम मिलेगा.
  2. पानी के द्वारा
  कुछ-कुछ देर पर पानी की थोड़ी-थोड़ी मात्रा पीने से भी सिर दर्द में आराम मिलता है. एकबार आपका शरीर हाइड्रेटेड हो जाएगा तो सिर का दर्द धीरे-धीरे कम होने लगेगा.
  3. लौंग के द्वारा
  तवे पर लौंग की कुछ कलियों को गर्म कर लीजिए. इन गर्म हो चुकी लौंग की कलियों को एक रूमाल में बांध लीजिए. कुछ-कुछ देर पर इस पोटली को सूंघते रहिए. आप पाएंगे कि सिर का दर्द कम हो गया है.
  4. तुलसी की पत्तियों द्वारा
  आपने अक्सर लोगों को सिर दर्द होने पर चाय या कॉफी पीते देखा
  नमः शिवाय (आयुर्वेद ओर सेहत)

लौंग

- (Treatment of various diseases)
  बेहोशी:
  लौंग घिसकर अंजन करने से बेहोशी दूर होती है।
  लौंग को घी या दूध में पीसकर आंखों में लगाने से हिस्टीरिया की बेहोशी दूर हो जाती है।
  जुकाम:
  लौंग का काढ़ा पीने से जुकाम ठीक हो जाता है।
  2 बूंद लौंग के तेल को लेकर 25-30 ग्राम शक्कर में मिलाकर सेवन करने से जुकाम समाप्त हो जाता है।
  लौंग के तेल को रूमाल पर डालकर सूंघने से जुकाम मिटता है।
  100 मिलीलीटर पानी में 3 लौंग डालकर उबाल लें। उबलने पर जब पानी आधा बाकी रह जाये तो इसके अन्दर थोड़ा सा नमक मिलाकर पीने से जुकाम दूर हो जाता है।
  पान में 2 लौंग डालकर खाने से जुकाम ठीक हो जाता है।
  रतौंधी:
  1 लौंग को बकरी के दूध के साथ पीसकर सुरमे की तरह आंखों में लगाने से धीरे-धीरे लगाने से रतौंधी रोग समाप्त हो जाता है।
  बुखार:
  1 लौंग पीसकर गर्म पानी से फंकी लें। इस तरह रोज 3 बार यह प्रयोग करने से सामान्य बुखार दूर होता है।
  आंख पर दाने का निकलना:
  आंखों में दाने निकल जाने पर लौंग को घिसकर लगाने से वह बैठ जाती है।
  दांतों के रोग:
  दांत में कीड़े लगने पर लौंग को दांत के खोखले स्थान में रखने से या लौंग का तेल लगाने से लाभ मिलता है।
  रूई को लौंग के तेल में भिगोकर दर्द वाले दांत के नीचे रखें तथा लार को नीचे गिरने दें।
  लौंग को आग पर भूनकर दांतों के गड्ढे में रखने से दांतों का दर्द खत्म होता है।
  लौंग के तेल में कपूर का चूर्ण मिलाकर दर्द वाले दांतों पर लगाने से दर्द में आराम रहता है।
  5 लौंग पीसकर उसमें नींबू का रस निचोड़कर दांतों पर मलने से दांतों के दर्द में लाभ होता है अथवा 5 लौंग 1 गिलास पानी में उबालकर इससे रोजाना 3 बार कुल्ला करने से लाभ होता है।
  प्रमेह:
  लौंग, जायफल और पीपल को 5 ग्राम लेकर 20 ग्राम कालीमिर्च और 160 ग्राम सोंठ मिलाकर पाउडर बना लें। बाद में पाउडर में उसी के बराबर शक्कर डालकर खायें। इससे खांसी, बुखार, भूख का न लगना, प्रमेह, सांस रोग और ज्यादा दस्त का आना
  नमः शिवाय (आयुर्वेद ओर सेहत)

खासी

- छोटे बच्चों को खांसी हो जाती है ..बहुधा ठीक छोटे मोटे उपाय करने पर ठीक भी हो जाती है
  लेकिन कई बार कफ सूख जाता है और खांसी जाने का नाम नहीं लेती और बच्चे खांस खांस कर परेशान हो जाते हैं ऐसी स्थिति से निपटने के लिए एक प्रयोग इस प्रकार है.
  एक छोटे पान के पत्ते में 2 ग्राम हल्दी 2 ग्राम अजवायन एक चुटकी सैन्धव नमक रख कर एक पोटली जैसी (बीड़ा) बना लें और इसे दो लौंग की सहायता से गूँथ दें अब इसे लगभग दो सौ ml पानी में उबालें जब पानी 50 ml रह जाए तो ठंडा कर के रख लें. इस पानी को दो दो चम्मच दिन में तीन चार बार देने से सारा सुखा हुआ कफ निकल जाता है.
  सावधानियां:- (1) पान के पत्ते को चख कर देख लें कडुआ न हो, (2) इस प्रयोग को अन्य दवाईयों के काम न करने की स्थिति में ही प्रयोग करें या तब जब की कफ बिलकुल ही सूख चुका हो ....इसके प्रयोग से कफ बहुत निकलता है
  नमः शिवाय (आयुर्वेद ओर सेहत)

हल्दीवाला दुध

- ◊ हल्दी वाला दूध पीने का जबरदस्त फायदा
  ***हल्दी वाले दूध को बनाने कि विधि-
  एक इन्च हल्दी के टुकड़े को लें।
  दूध में 15 मिनट के लिये उबालें।
  दूध से हल्दी को छान लें।
  दूध को ठंडा करके पिये।
  1. खून और लिवर की सफाई
  आयुर्वेद में हल्दी वाले दूध का इस्तेमाल शोधन क्रिया में किया जाता है। यह खून से टॉक्सिन्स दूर करता है और लिवर को साफ करता है। पेट से जुड़ी समस्याओं में आराम के लिए इसका सेवन फायदेमंद है।
  2. दर्द से आराम
  हल्दी वाले दूध के सेवन से गठिया से लेकर कान दर्द जैसी कई समस्याओं में आराम मिलता है। इससे शरीर का रक्त संचार बढ़ जाता है जिससे दर्द में तेजी से आराम होता है।
  3. पीरियड्स में आराम
  हल्दी वाले दूध के सेवन से पीरियड्स में पड़ने वाले क्रैंप्स से बचाव होता है और यह मांसपेशियों के दर्द से छुटकारा दिलाता है।
  4. मज़बूत हड्डियां
  दूध में कैल्शियम अच्छी मात्रा में होता है और हल्दी में एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर होते हैं इसलिए इनका सेवन हड्डियों को मजबूत करता है और शरीर की प्रतिरोधी क्षमता घटाता है।
  5. दमा से लेकर ब्रोंकाइटिस जैसे रोग
  हल्दी एंटी माइक्रोबियल है इसलिए इसे गर्म दूध के साथ लेने से दमा, ब्रोंकाइटिस, फेफड़ों में कफ और साइनस जैसी समस्याओं में आराम हो सकता है। यह बैक्टीरियर और वायरल संक्रमणों से लड़नें में मददगार है।
  6. वजन घटाने में फायदेमंद
  गर्म दूध के साथ हल्दी के सेवन से शरीर में जमा फैट्स घटता है। इसमें मौजूद कैल्शियम और मिनिरल्स सेहतमंद तरीके से वेट लॉस में मददगार हैं।
  7. अच्छी नींद के लिए
  हल्दी में अमीनो एसिड है इसलिए दूध के साथ इसके सेवन के बाद नींद गहरी आती है। अनिद्रा की दिक्कत हो तो सोने से आधे घंटे पहले गर्म दूध के साथ हल्दी का सेवन करें।
  नमः शिवाय (आयुर्वेद ओर सेहत)

टाच

- टाचदुखी

वैद्यकीय भाषेत टाचदुखी ‘प्लांटर फेशिआयटिस’ या शास्त्रीय नावानं ओळखली जाते. शंभरातल्या दहा लोकांना आयुष्यात एकदा तरी हा विकार होतो, तर स्त्रियांमध्ये दर दहापैकी एकीला टाचदुखीची समस्या सतावते. पूर्वीच्या काळी धावपटूंमध्ये हा त्रास जास्त प्रमाणात आढळायचा. हा विकार अधिक वेळ उभं राहून काम करणं, शरीराचं वजन प्रमाणापेक्षा जास्त असणं,पायाला मार बसणं, चालत्या बसमधून उतरताना टाचांना जोरदार धक्का बसणं, उंच जागेवरून कठीण पृष्ठभागावर उडी मारताना टाचेला हिसका बसणं, अति थंडपाणी पिणं या कारणांमुळे बळावू शकतो. टाचदुखीचा त्रास सर्वात जास्त थंडीत होतो. थंडीत आपल्या शरीरातली उष्णता कमी होते. फ्रीजचं थंड पाणी पिण्याची सवय असलेल्यांच्या शरीरातली ऊर्जा नेहमीच्या प्रमाणापेक्षा अधिकच कमी होते. परिणामी, शरीरात वात निर्माण होतो. त्यामुळे टाचदुखी होते.
टाचा दुखण्याची कारणं वेगवेगळी असू शकतात. सर्वात आधी टाचदुखीची बाह्य कारणं आपण बघू या. टाचांची त्वचा ही अंगावरच्या इतर त्वचेपेक्षा वेगळी असते. ती जाड असल्यामुळे शरीराचा भार पेलू शकते. हीच त्वचा अधिक जाड झाली म्हणजेच बाहेरचे ‘करेटीन’चे पापुद्रे वेळच्या वेळी निघाले नाहीत तर थंडीत पायाच्या टाचा फुटतात. खरंतर फाटतात. याचं कारण समजलं तर उपाय करणं सोपं होईल. वरचे निर्जीव पापुद्रे निघाले नाहीत तर दुष्काळात जमिनीला जसे तडे जातात तशाच प्रकारे टाचांवरचे सुकलेले पापुद्रे दुभंगतात. असं होताना ती भेग आतील जिवंत पेशींपर्यंत जाते आणि टाच दुखायला लागते. यावर पहिला उपाय म्हणजे टाचांवरचे पापुद्रे अंघोळीच्या वेळी घासून काढणं. दुसरा उपाय म्हणजे सुकलेली त्वचा नरम राहण्यासाठी तेल किंवा क्रीम लावणं. तिसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे थंडीत सतत मोजे घालावेत आणि घरात वावरतानासुद्धा चपला वापराव्यात, त्यामुळे पायाशी थंड जमिनीचा संपर्क होणार नाही.

टाचदुखीची अंतर्गत कारणे
टाचांच्या त्वचेच्या भागात छोटय़ा छोटय़ा स्निग्ध पेशी घट्ट आवरणात बंद असतात. कंपनामुळे होणारे आघात शोषून घेणं हे त्यांचं महत्त्वाचं कार्य आहे. या आवरणाला इजा झाली किंवा त्याच्या आतल्या स्निग्धपेशी सुकल्यास हे कार्य कमी होतं आणि टाची दुखायला लागतात. टाचेत छोटी छोटी खूप हाडं आणि त्याला एकत्र बांधून ठेवणा-या पेशी असतात. यातल्या हाडांची रचना धनुष्याप्रमाणे असते. या धनुष्याची दोरी म्हणजे ‘प्लांटर फेशिया’ ताणलेली असते. ज्या योगे धनुष्याचा बाक टिकून राहतो. आपण चालत असताना ही रचना कंपनांचे आघात शोषण्याचं कार्य करते. जेव्हा धनुष्याचा बाक कमी होतो तेव्हा टाचेच्या एका टोकावर ताण पडतो. प्लांटर फेशिया थोडा थोडा फाटायला लागतो आणि टाचदुखी चालू होते. याचंच नाव‘प्लांटर फेशियाटीस’. जेव्हा हे फाटणं चालू होतं तेव्हा त्या भागाला सूज येते आणि दुखणं बरेच दिवस किंवा महिने चालू राहतं. थोडय़ा दिवसांनी फाटलेल्या जागेत हाड तयार होतं. याला ‘स्पर’ म्हणतात. या दुखण्यात सकाळी उठल्यावर किंवा बराच वेळ बसून उठल्यानंतर टाचा जमिनीवर टेकवत नाहीत. थोडं चालल्यानंतर पाय दुखायचा कमी होतो.

टाचदुखीवर उपाय
सर्वात प्रथम उपाय म्हणजे पावलं ताणण्याचा व्यायाम करणं. यामुळे पेशींची तन्यता (इलास्टिसिटी) टिकून राहते. टाचा फाटण्याची शक्यता कमी होते. सकाळी उठल्यावर गरम आणि गार पाण्यात पाय बुडवल्यानंही फायदा होतो. टाचेखाली मऊ गादी घेतल्यानं किंवा पायाच्या आतल्या बाकाखाली आधार दिल्यानंसुद्धा बराच फायदा होऊ शकतो. या उपायांनी फायदा झाला नाही, तर दुखण्याच्या जागी स्टिरॉइड किंवा पीआरपी (प्लेटलेट रिच प्लाझ्मा)चं इंजेक्शन घेऊ शकतो. यामुळे सूज कमी होऊन टाचेचा फाटलेला भाग बरा व्हायला मदत होते.
या सर्व उपायांनी फायदा झाला नाही तर मात्र ऑपरेशन करून प्लांटर फेशियाचा दुखणारा भाग काढून टाकावा लागतो.

संजीव वेलणकर

घी

- देसी घी के फायदे – चेहरे के लिये

भारत में देसी घी को शुद्धता और प्रतिष्ठा का प्रतिक माना गया है। घी से बनी चीजें यहां के लोगों को हमेशा ही लुभाती रही है। कीचन में इसका प्रयोग आपके खाना पकाने के अनुभव को और ज्यादा लजीज बनाता है। हालांकि इसका प्रयोग कीचन के बाहर चेहरे की खूबसूरती निखारने में भी किया जाता है। जी हां, देसी घी के प्रयोग से आपकी त्वचा ना सिर्फ कोमल व खूबसूरत बनती है बल्कि इससे चमक भी आती है। आइए जानें किस तरह देशी घी चेहरे को खूबसूरत बनाता है

1. फटे होंठों के लिए देसी घी के फायदे –यदि आप फटे होंठो की समस्या से परेशान रहते हैं तो हर रोज देसी घी का मसाज कीजिए। कुछ दिन में फर्क देखने को जरूर मिलेगा। सर्दी में यदि आप क्रीम की बजाय देसी घी को होंठो पर लगाते हैं तो आपके होंठ स्वस्थ्य रहेंगे।

2. चेहरे के लिए देसी घी के फायदे – आप घी को मॉइस्चराइज़र के रुप में चेहरे पर लगा सकते हैं। इसके लिए आप दो से तीन मिनट तक घी और पानी की एक सीमित मात्रा लेकर चेहरे पर मसाज करें। फिर 15 मिनट के बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें।

3. झुर्रियां मिटाएं – बहुत ही कम लोग जानते हैं कि देसी घी एक बेस्टे एंटी एजिंग प्रोडक्टर है। इसके नियमित प्रयोग से आप वक्त से पहले झुर्रियों की समस्या से बच सकते हैं। इसके रोजाना इस्तेमाल से चेहरे की कोशिकाएं स्वबस्थं बनेंगी।

4. रूखी त्वचा के लिए देसी घी के फायदे – रूखी त्वचा को नरम बनाना है तो इसके लिए आप पहले थोड़ा सा घी लें, फिर उसे हल्का गरम कर लें और तब शरीर पर 5 मिनट तक मसाज करें। आधे घंटे के बाद स्नान कर लें। हर रोज पांच मिनट घी से मसाज करने पर यह त्वचा की कोशिकाओं तक जाकर उसमें नमी पैदा करता है।

5. डार्क सर्कल मिटाएं – डार्क सर्कल को दूर करने का सबसे आसान उपाय घी को माना जाता है। आप रात को सोते समय आंखों के नीचे घी लगा लें और दूसरे दिन सुबह सादे पानी से आंखों को धो लें। नियमित रूप यदि आप ऐसा करते हैं तो फर्क जरूर देखने को मिलेगा।

6. मेकअप-रिमूवर के रूप में – महिलाएं घी को मेकअप-रिमूवर के रूप में इस्तेमाल कर सकती हैं। खासतौर पर आंखों के मेकअप के लिए घी को उपयोग में लाया जा सकता है।

बेकिंग सोडा

- नारियल तेल और बेकिंग सोडा का ये प्रयोग आपको बना देगा 10 साल जवां.!!!

  AdminOctober 18, 2016 नारियल तेल और बेकिंग सोडा का ये प्रयोग आपको बना देगा 10 साल जवां.!!!
  2016-10-18T23:08:32+00:00Uncategorized

  स्वच्छ, सुंदर त्वचा हर औरत का सपना होता है। और इस के लिए बाज़ार में कैमिकल युक्त फ़ेशिअल क्रीमो की भरमार है | जिस से बहुत सारे साइड इफ़ेक्ट हो सकते हैं इसी लिए आज हम आप के लिए एक ऐसा फ़ेशिअल पैक लेकर आये हैं जो आपकी त्वचा को 10 साल तक जवां बना देगा | इसमें केवल दो घरेलु समग्रिओं का उपयोग होता जो हैं बेकिंग सोडा और नारियल का तेल |

  आप इस प्राकृतिक फेस क्लीनर का नियमित रूप से उपयोग करते हैं, तो आप आसानी से मुँहासे, दाग धब्बे ,चेहरे की सिअहियाँ और कई कॉस्मेटिक समस्याओं से छुटकारा पा सकते है।साथ ही, यह प्रभावी ढंग से त्वचा की मृत कोशिकाओं, अतिरिक्त sebum और मलबे को हटाने अद्भुत काम करता है।

  इसके इलावा ये त्वचा के छिद्रों की सफाई , मुहासों से छुटकारा और blackheads को रोकने में बहुत ही कारगर है|

  इस औषधि का इतना प्रभावशाली होने की वजह इस में शामिल समग्रिओं का मिश्रण हैं बेकिंग सोडा त्वचा के ph लेवल को संतुलित करता है जिस से मुहासों को रोकने में मदद मिलती है।

  दूसरी ओर, नारियल तेल अद्भुत जीवाणुरोधी, चिकित्सा और मॉइस्चराइजिंग गुणों से भरपूर है । यह त्वचा के स्वास्थ्य में सुधार के लिए बेहद फायदेमंद है।

  सामग्री :

  2 चमच शुद्ध नारियल तेल (2 tsps. extra virgin coconut oil)

  1 चमच बेकिंग सोडा (1 tsp. baking soda (aluminum-free)

  एक छोटी कटोरी में सामग्री ब्लेंड कर के एक पेस्ट की तरह मिश्रण बना लें ।

  अपने चेहरे पर इस पेस्ट को धीरे धीरे हलके हाथों से रगड़ें |

  लगभग 5 मिनट के लिए ऐसा करें |

  इसके बाद गुनगुने पानी से इसे साफ़ कर दें।

  नारियल तेल आपकी त्वचा को हाइड्रेट कर देगा इस लिए बाद में moisturizer का उपयोग करने की जरूरत नहीं है।

दिमाख

- दिमाग बढाने के लिए बस एक चम्मच रोजाना.

  यह नुस्खा बहुत विशेष है, मस्तिष्क की दुर्बलता दूर करके दिमाग को पुष्ट करने में ये दवा अक्सीर है. सिर्फ दिमाग ही नहीं, बल्कि इसका रोजाना सेवन आपको सर्दियों में सर्दी, खांसी, जुकाम और अस्थमा जैसे रोगों से बचाएगा. इसका रोजाना सेवन माइग्रेन जैसे रोगों के लिए अत्यंत लाभकारी है. इससे दिमागी कमजोरी भी दूर होगी. ज़रूर शेयर कीजियेगा. आइये जाने.

  Treatment for Weak Mind.

  इसके लिए ज़रूरी सामान.

  बादाम (छिलके रहित) 30 ग्राम.

  खसखस – 30 ग्राम.

  बड़ी इलायची के बीज 14 ग्राम.

  प्रवाल भस्म – 14 ग्राम.

  स्वर्ण बंग – 1750 मिली ग्राम. (14 रत्ती.)

  बनाने की विधि.

  बादाम खसखस और बड़ी इलायची के बीजों को बारीक पीसकर प्रवाल भस्म और स्वर्ण बंग इसमें अच्छे से मिला लीजिये. अब इनको किसी कांच के बर्तन में भरकर रख लीजिये.

  सेवन की विधि.

  मात्रा 2 ग्राम ये मिश्रण मक्खन और मिश्री के साथ मिलकर प्रातः काल सेवन करें.

  एक महीने के सेवन से मस्तिष्क की दुर्बलता दूर हो कर मस्तिष्क से सम्बंधित अनेक रोग दूर हो जायेंगे. सर्दी खांसी जुकाम अस्थमा जैसे अनेक रोग भी दूर हो जायेंगे.

खराटे

- खर्राटों के कुछ सामान्य 7 कारण.

गले की श्वांस नली में संकुचन होना.श्वांस नली की उपरी दीवार जो हमारे नाक से जुडी होती है. उसमें सिकुड़न होना.हमारे सोने की तरीको से अर्थात लम्बे समय तक एक ही मुद्रा में सोने से ये समस्या उत्पन्न होती है.ठन्डे मौसम के कारण.ठंडी चीजो के सेवन करने से.धुम्रपान एवं अल्कोहल की अधिक मात्रा का सेवन से.किसी कारणवश अगर गले में संक्रमण के कारण गले में सुजन होने पर भी खर्राटे आते है.
जानिये खर्राटे से सम्बंधित समस्या से बचने के 9 आसान रामबाण उपाए

Few simple home remedies to get rid of Snoring

1. अपने सोने की तरीको को बदले (try to change your sleeping habit).

अगर आप को एक ही मुद्रा में सोने की अदत है तो ये आपको खर्राटें जैसी समस्याओ से ग्रसित कर सकती है | आप सोने के समय करवट बदल के सोने की प्रयास करे |

2. अपने नाक की साफ सफाई में ध्यान दे (keep your noise clean) ;

खर्राटे जैसी समस्याओ का मुख्य कारण हमारे श्वांस नली में पड़ने वाली बाधा है, जो नाक में जमी धुल मिट्टियों के कारण भी हो सकती है अत हमें हमारे नाक को साफ रखना चाहिए |

3. धूम्रपन से परहेज (avoid smocking);

धूम्रपन किसी भी शुरात में सेहत के लिए हानिकारक साबित होता है | अत इसके परहेज करने से भी खर्राटे जैसी समस्या से बचा जा सकता है |

4. गर्म पानी (drink hot water) ;

रोजाना सोने से पहले गर्म पानी पिए | इस्से गले की स्वांस नली खुलती है और खर्राटे नहीं आते है |

5. एक ग्लास गर्म पानी रोजाना सोने से पहले पिए |

गर्म पानी से गर्गिल (gargil with hot water) ; गर्म पानी से गर्गिल करने से गले में होने वाली सुजन से रहत मिलती है , जिससे भी खर्राटे होने से बचा जा सकता है |

6. गार्गल करें.

एक ग्लास गर्म पानी ले |
1 चम्मच नमक ले कर उस गर्म पानी में घोल दे |
दिन में दो बार सुबह उठने के बाद एवं रात में सोने से पहले पानी से गर्गिल करे |

7. शहद (honey)

शहद में कई प्रकार के medicinal गुण पाया जाता है| रोजाना शाहद के इस्तेमाल से गले में होने वाली तकलीफ दूर होती है | रोजाना 2 से 3 बार एक चम्मच शहद का सेवन करे | सोने से पहले एक चम्मच शहद जरुर ले |
Have 2-3 tablespoon of pure honey and if required then 1 glass of warm water before going to bed.

8. लहसुन और सरसों के तेल से मालिस (garlic and mustard oil massage)

लहसुन को सरसों के तेल बहुत हे लाभकारी है और वायरल fever में काफी काम आता है | लहसुन को सरसों के तेल को गर्म करके गले एवं छाती की मालिस करने से स्वांस लेने में होने वाली रुकावट दूर होती है | दो चार लहसुन के दाने से छिलका निकल ले , फिर उसे हलके से कूच कर छोटे छोटे दाना में बदल दे | 4 या 5 चम्मच सरसों के तेल को किसी बर्तन में डाल ले फिर उसमे लहसुन के टुकडो को डाल कर लाल होने तक गर्म करे | रोजाना सोने से पहले उसके गर्म तेल से अपनी छाती एवं गर्दन की massage करे |

9. ठडे पानी या ठंडी चीजो से परहेज (avoid cold things)

ठन्डे पानी के कारण या कोई भी ठंडी चीज जैसे सीतल पेय, कुल्फी, आइसक्रीम अदि का इस्तेमाल से हमारे गले में सिकुड़न होने लगता है, अत इन सब चीजो का सेवन कम कर दे

एडीया

- अब फटी एडियो को कहें अलविदा इस चमत्कारी तरीके से..!!

  वयस्त दिनचर्या के चलते हम अपने शरीर के कई हिस्सों का खयाल रखना भूल जाते है जिनमें पैरों की एडिया एक है | खून का सम्पूर्ण प्रवाह न होने से या ज्यादा समय पानी में काम करने से हमारे पैरों का पिछला हिस्सा यानि एडियों में दरारें आने लग जाती है जिसे हम फटी हुई एडियो का नाम देते है |

  फटी हुयी एडिया दिखने में बिलकुल भी अच्छी नहीं लगती वह आपकी खुबसूरती को खराब कर देती है तथा दर्द का एहसास देती है | आज हम आपको बतायेगें कैसे आप अपनी एडियो की देखभाल कर सकते हो तथा आप पा सकते है सॉफ्ट और मुलायम एडिया बिलकुल 2 साल के बच्चे के जैसी |

  आपको सिर्फ जरूरत है :-

  10 गोलियां Aspirin/ 300mg250ml medicinal alcohol

  Aspirin की गोलियों को पीस कर चूर्ण बना ले फिर उसमें alcohol डाल कर अच्छी तरेह से मिला ले , मिलाने के बाद इस मिश्रण को 1-2 दिनों तक वेसे ही छोड़ दे |

  बाद में एक सूती कपड़ा लेकर उसे इस मिश्रण में अच्छी तरेह भिगोकर अपनी एड़ियो पर रखे और उसे किसी लिफाफे से अच्छी तरेह डक ले और अपनी जुराबे पहन ले | और पूरी रात इसे वेसे ही सूखने के लिए छोड़ दें सुबह अपने पैर कोसे पानी से धो ले | सिर्फ दस दिन इसे लगातार अपनाएं और नतीजे हैरान करने वाले होंगे |

घुटणे

- *अपने धुंटने कभी मत बदलिये
  (डॉ राहुल जैन) natropathy & acupressure) Jaipur 09460555101

 50 साल के बाद धीरे धीरे शरिरके जोडो मे से लुब्रीकेन्टस एवं केल्शियम बननां कम हो जातां है.जिससे कारन जोडो का दर्द, गैप, केल्शियम की कमी, वगैरा प्रॉब्लेम्स सामने आती है, जिसके चलते आधुनिक चिकित्सा आपको जोइन्द रिप्लेस करने की सलाह देते है, तो कइ आर्थिक रुप से सद्धर लोग यह मानते हे की हमारे पास तो बहोत पेसे हे तो धुंटनां चेंज करवा लेते है.

किंतु क्यां आपको पता है जो चिज कुदरत ने हमे जो चिज दी हे , वो आधुनिक विग्यान या तो कोइ भी सायन्स नही बनां सकतां, आप *कृत्रिम जोईन्ट फिट करवा कर थोडे समय *२-४ साल तक ढिक हो सकते है* लेकिन बाद मे आपको बहोत ही तकलिफ होगी.जोइन्ट रिप्लेसमेंट का सटिक इलाज आज मे आपको बता रहा हु वो आप नोट कर लिजिये, और हा ऐसे हजारो जरुरतमंद लोगो तक पहोचाये जो रिप्लेसमेंट के लाखो रुपये खर्च करने मे असमर्थ है.

बबूल नामके वृक्ष को आपने जरुर देखा होगा.यह भारतमे हर जगह बिनां लगाये ही अपने आप खडा हो जातीं है, अगर यह बबूल नामका वृक्ष अमेरिका या तो विदेशो मे इतनी मात्रा मे होता तो आज वही लोग इनकी दवाइ बनाकर हमसे हजारो रुपये लुटते.लेकिन भारत के लोगो को जो चिज मुफ्त मे मिलती है उनकी कोइ कदर नही है.

प्रयोग इस प्रकार करनां है *बबूल* के पेट पर जो *फली (फल)* आती है उसको तोडकर लेकर आये, अथवा तो आपको सिटी मे नही मिल रहे तो कीसी गांव जाये वहा जितने चाहिये उतने मिल जायेगें, उसको सुखाकर पाउडर बनाले, और *सुबह १ चम्मच* की मात्रा मे गुनगुने पानी से खाने के बाद ,केवल 2-3 महिने सेवन करने से आपके धुंटने का दर्द बिल्कुल ढिक हो जायेगा.आपको धुंटने बदलने की जरुरत नही पडेगी.

इस मेसेज को हर एक भारतिय एवं हरएक धुंटने के दर्द से पिडीत व्यकित तक पहोंचाये ताकी कीसी गरिबो के लाखो रुपये बच जाये

*डा०राहुल जैन 09460555101

ओवा

- ओवा

1) आपल्याला अपचन झालंय. पोटात गॅस झालाय, तर ओवा खा. तुम्हाला तात्काळ आराम पडतो. पाचक ओवा अनेक तक्रारी दूर करीत असल्याने औषधांमध्ये त्याला महत्वाचे स्थान आहे.

2) वात, तसेच कफ दोषाचे शमन करतो, पोटात वायू धरणे, उदररोग, जंत आदींवर रामबाण ठरतो.

3) ओव्याच्या सेवनाने भूक वाढते, त्यामुळे जेवणामध्ये याचा वापर नियमितपणे करावा.

4) कफ कमी करण्यासाठी ओवा उपयोगी पडतो. पाणी उकळून ओवाचा रस घ्यावा. मात्र तो थंड झाल्यावर सेवन करावे. यामध्ये तुम्ही साखरही मिसळू शकता.

5) छातीत कफ तयार झाल्यास भाजलेला ओवा मधातून घेतल्याने आराम मिळतो.

6) दात दुखीमध्येही ओवा हितकारक ठरतो. दात दुखी थांबविण्यासाठी लवंग तेलात ओव्याचे तेल मिसळून वेदना होत असलेल्या दातावर एक-दोन थेंब टाकावे.

7) पोटात गॅस तयार झाल्यामुळे होणाऱ्या वेदनांपासून सुटका करून घेण्यासाठी ओव्याला हलक्या आचेवर तव्यावर भाजून घ्यावे. नंतर हा भाजलेला ओवा एखाद्या कापडात किंवा विड्याच्या पानावर टाकून पोटावर ठेवावे किंवा पोटाला बांधावे. यामुळे पोटदुखीचा त्रास कमी होतो.

8) तुम्हाला डोकेदुखीचा त्रास असेल तर ओवा फायदेशीर ठरतो. डोकेदुखी असल्यास किंवा मायग्रेनचा झटका आल्यावर ओव्यापासून तयार केलेल्या पावडरचा वास घेतल्याने रुग्णाला आराम मिळतो.

9) ज्यांना दम्याचा त्रास असेल त्यांनी ओवा गरम करून एका छोट्याशा कापडात बांधावा आणि छातीवर ठेवावा. यामुळे रुग्णाला उष्णता मिळेल आणि थंडीपासूनही बचाव होईल.

10) पोटाशीच्याबाबतीत काही समस्या असल्यास रुग्णाला चहामध्ये ओवा टाकून पिण्यास द्यावा. यामुळे रुग्णाचा त्रास कमी होतो.

11) ओव्याचे सेवन केल्याने छातीतील जळजळ, डायरिया, मळमळणे, उलटी येणे आणि ॲलसिडीटीपासून सुटका होते.

12) आर्थरायटीसमध्ये गुडघा किंवा शरीराच्या इतर सांध्यात होणा-या वेदनेतून सुटका

गरमपाणी

- गर्म पानी में हल्दी, नींबू मिला
  कर पीने के फायदे :-.
  ##################
  *1.अगर आप हमेशा जवां दिखाई देना चाहते हैं, तो यह मिश्रण ज़रूर पिए. नींबू हल्दी वाला पानी पीने से इनमे मौजूद तत्व फ्री रेडिकल्स से लड़ते हैं.इसलिए इसका सेवन करने से आपकी स्किन पर बढ़ती उम्र की प्रभाव नही पड़ता है. *2.हल्दी वाला पानी पीने से खून नही जमता है और खून की धमनियो में किसी भी तरह की कोई रूकावट नही होती हैं.*3. ईन तीनो को मिक्स करके पीने से कैंसर से बचा जा सकता हैं. क्योंकि इससे आपको करक्यूमिन नाम का एंटीऑक्सीडेंट की प्राप्ति होती है, जो कैंसर पैदा करने वाले सेल्स से लड़ने में सहायता करता हैं.*4. इस मिश्रण को पीने से शरीर में ब्लड सर्क्युलेशन सही तरह से होता हैं. साथ ही इससे खून साफ़ करने में भी मदद मिलती हैं.*5.करक्यूमिन होने के कारण यह जोड़ो के दर्द को दूर करने में सहायता करता हैं. यह दर्द निवारक दवाईओ से भी बेहतर तरह से काम करता है.इसलिए अगर आपको आर्थराइटिस या जोड़ो में दर्द की शिकायत रहती हैं, तो इस हल्दी नींबू वाले पानी का सेवन ज़रूर करे.*6.आपकी बॉडी में कही भी सूजन या कितनी भी ज़्यादा सूजन क्यों ना हो यह नींबू हल्दी वाला पानी पीने से सूजन को कम किया जा सकता हैं. क्योंकि इसमे करक्यूमिन नाम की एंटीऑक्सीडेंट होता हैं जो सूजन को कम करने के लिए दवाई की तरह काम करता है. *7.अगर आप अपने शरीर की चर्बी को कम करना चाहते हैं तो गर्म पानी में नींबू, हल्दी पाउडर और शहद मिला कर पीजिए. यह पेय आपके शरीर से ज़हरीले तत्वो को बाहर निकालने में बहुत मदद करता हैं, जिस वजह से आप अपने मोटापे को बड़ी ही आसानी के साथ कम कर सकते हैं. *8.इस ड्रिंक को पीने से दिमाग़ को बहुत लाभ मिलता हैं. इसे आप डेमेंटिया और अल्जाइमर जैसी भूलने की बीमारी को कम कर सकते हैं. यह स्वस्थ्य मष्तिक के लिए एक अच्छा पेय माना गया हैं. *9.हल्दी वाला पानी लिवर की सुरक्षा करता हैं. खराब हो चुके लिवर सेल्स को दुबारा से ठीक करने में मदद करता है. यह पित्तासय के काम को ठीक करने में सहायता करता हैं. *10.रिसर्च यह बताते हैं की हल्दी के सेवन से पित्त ज़्यादा बनता हैं, जिस वजह से खाने को जल्दी हजम करने में सहायता मिलती हैं. तो वही नींबू को पाचन तंत्र के लिए काफ़ी फायदेमंद माना गया हैं.*11.हल्दी के नियमित सेवन से ग्लूकोज का लेवल कम हो जाता है

चावल का पाणी

- इसे पढ़ने के बाद आप कभी नहीं फेंकेगे चावल का पानी :

  लगभग हर कोई भोजन में चावल खाना पसंद करता हैं, लेकिन क्या कभी आपने चावल के गर्मागर्म पानी का सेवन किया है जिसे लोग मांड़ के नाम से भी जानते है। क्या आप जानते हैं कि उबले चावलों का पानी हमारी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है।

  1. फायदेमंद चावल का पानी :
  अधिकांश महिलाये खाने को स्वादिष्ट बनाने के चक्कर में खाद्य पदार्थों के लाभकारी स्वास्थ्यवर्धक बहुमूल्य तत्वों को फेंक देती हैं जैसे चावल का मांड। चावल के मांड यानी पकाते वक्त बचा हुआ सफेद गाढ़ा पानी बहुत काम का होता है। उसमें प्रोटीन, विटामिन व मिनरल होते हैं जो स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होने के साथ-साथ आपकी त्वचा और बालों के लिए भी फायदेमंद होते हैं। आपको विश्वास नही हो रहा न लेकिन यहां दिये उपायों को जानकर अगली बार आप चावल पकाते समय उसके पानी को फेंकने से पहले दो बार सोचेगें।
  2. पेट के लिए फायदेमंद :
  जिन लोगों को अक्सर पेट की समस्या रहती है, ऐसे कमजोर पेट वाले लोगों के लिए चावल का मांड बहुत फायदेमंद होता है। चावल का मांड खाने से खाना पचाने में आसानी होती है। चावल में दूध मिलाकर 20 मिनट तक ढककर रख दीजिए, फिर उसके खाइए ज्यादा फायदा होगा। इसके अलावा चावल का पानी डायरिया और कब्ज से तुरंत राहत देता है।
  3. तुरंत एनर्जी दे :
  चावल का पानी तुरंत एनर्जी देने में भी मदद करता है। चावलों का पानी पीने से शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है और एनर्जी मिलती है। इसमें मौजूद कार्बोहाइड्रेट की उच्च मात्रा के कारण यह शरीर को तुरंत एनर्जी देता है। इसलिए जब भी आपको एनर्जी का स्तर कम हो रहा है तो चावल का पानी लें।
  4. त्वचा को चमकदार बनाये :
  त्वचा की चमक बढ़ने के लिए चावल के पानी का उपयोग किया जा सकता है। आपको नुकसान पहुंचाने वाले कॉस्मेटिक्स का उपयोग करने की आवश्यकता नहीं है, केवल चावल के पानी के द्वारा आप उजली और चमकीली त्वचा पा सकते हैं। इसके लिए आप कॉटन को चावल के पानी में डुबाकर इसे चेहरे पर लगाकर चमकीली त्वचा प्राप्त कर सकते हैं।
  5. मस्तिष्क के लिए फायदेमंद
  चावल के पानी से दिमागी विकास और शरीर शक्तिशाली होता है। साथ यह अल्जामइर रोग को रोकने में मदद करता है। इसलिए अगर आप दिमाग तेज करना चाहते हैं तो चावल के पानी को बेकार समझकर फेंके नही।
  6. हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में सहायता करता

मेथी पाणी

- 1 महीने पीएं मेथी का पानी, शरीर के हर पार्ट में आएगा ये चमत्कारिक बदलाव

  घर पर आसानी से मिल जाने वाली मेथी में इतने सारे गुण है कि आप सोच भी नहीं सकते है। यह सिर्फ एक मसाला नहीं है बल्कि एक ऐसी दवा है जिसमें हर बीमारी को खत्म करने का दम है। आइए आज हम आपको मेथी के पानी के कुछ चमत्कारिक तरीके बताते हैं।

  करें ये काम

  एक पानी से भरा गिलास ले कर उसमें दो चम्मच मेथी दाना डाल कर रातभर के लिये भिगो दें। सुबह इस पानी को छानें और खाली पेट पी जाएं। रातभर मेथी भिगोने से पानी में एंटी इंफ्लेमेटरी और एंटी ऑक्सीडेंट गुण बढ जाते हैं। इससे शरीर की तमाम बीमारियां चुटकियों में खत्म हो जाती है। आइए आपको बताते है कि कौन सी है वो खतरनाक 7 बीमारियां जो भग जाएंगी इस पानी को पीने से।

  वजन होगा कम

  यदि आप भिगोई हुई मेथी के साथ उसका पानी भी पियें तो आपको जबरदस्ती की भूख नहीं लगेगी। रोज एक महीने तक मेथी का पानी पीने से वजन कम करने में मदद मिलती है।

  यह भी पढ़े: चाहते हैं जॉब तो ट्राय करें ये शास्त्रीय तरीके

  गठिया रोग से बचाए

  इसमें एंटीऑक्सीडेंट और एंटी इंफ्लेमेटरी गुण होने के नातेए मेथी का पानी गठिया से होने वाले दर्द में भी राहत दिलाती है।

  कोलेस्ट्रॉल लेवल घटाए

  बहुत सारी स्टडीज़ में प्रूव हुआ है कि मेथी खाने से या उसका पानी पीने से शरीर से खराब कोलेस्ट्रॉल का लेवल कम होकर अच्छे कोलेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ता है।

  ब्लड प्रेशर होगा कंट्रोल

  मेथी में एक galactomannan नामक कम्पाउंड और पोटैशियम होता है। ये दो सामग्रियां आपके ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में बड़ी ही सहायक होती हैं।

  कैंसर से बचाए

  मेथी में ढेर सारा फाइबर होता है जो कि शरीर से विषैले तत्वों को निकाल फेंकती है और पेट के कैंसर से बचाती है।

  किडनी स्टोन

  अगर आप भिगोई हुई मेथी का पानी 1 महीने तक हर सुबह खाली पेट पियेंगे आपकी किडनी से स्टोन जल्द ही निकल जाएंगे।

  मधुमेह

  मेथी में galactomannan होता है जो कि एक बहुत जरुरी फाइबर कम्पाउंड है। इससे रक्त में शक्कर बड़ी ही धीमी गति से घुलती है। इस कारण से मधुमेह नहीं होता। इस जानकारी को अपने मित्रो और शुभचिंतको तक पहुचाने के लिए कृपया शेयर जरुर करे

थायराईड

- ư थाइराइड का अचूक उपाय ư

ŭ आयुष पिपलिया मंदसौर ŭ

♨9009363609
♨7024479555

⚜आज के समय में ज़्यादातर लोगों को थाइराइड की समस्या है, इसके कारण सैकड़ों बीमारियां घेर लेती है।डॉ जितेंद्र गिbल कहते हैं मोटापा इसी के कारण बढ़ जाता है।
लोग दवा खाते रहते हैं लेकिन ये ठीक नही होता।

इसलिए दवा के साथ कुछ नियम जान लें 10 दिन में थाइराइड से आराम मिल जायेगा।

♻1: घर से रिफाइंड तेल बिलकुल हटा दीजिये, न सोयाबीन न सूरजमुखी, भोजन के लिए सरसों का तेल, तिल का तेल या देशी घी का प्रयोग करें।

♻2: आयोडीन नमक के नाम से बिकने वाला ज़हर बंद करके सेंधा नमक का प्रयोग करें, समुद्री नमक BP, थाइराइड, त्वचा रोग और हार्ट के रोगों को जन्म देता है।

♻3: दाल बनाते समय सीधे कुकर में दाल डाल कर सीटी न लगाएं, पहले उसे खुला रखें, जब एक उबाल आ जाये तब दाल से फेना जैसा निकलेगा, उसे किसी चमचे से निकाल कर फेंक दें, फिर सीटी लगा कर दाल पकाएं।

इन तीन उपायों को अगर अपना लिया तो पहले तो किसी को थाइराइड होगा नही और अगर पहले से है तो दवा खा कर 10 दिन में ठीक हो जायेगा।

थाइराइड की दवा:

Ў 2 चम्मच गाजर का रस
Ў 3 चम्मच खीरे का रस
Ў 1 चम्मच पिसी अलसी
तीनो को आपस में मिला कर सुबह खाली पेट खा लें।
इसे खाने के आधे घंटे बाद तक कुछ नही खाना

ι 9009363609
ι 7024479555

Ū आयुष पिपलिया मंदसौर Ū

कोड

- कोड
  त्वचेवरती पांढरे डाग

  आरोग्य संवाद
  कोड हा बरा होणारा आज़ार आहे घाबरुन जाण्याचे कारण नाही वेळेवर उपचार करण गरजेचे आहे

  तुळशीचेपाण पाण वाळवुन 50gram
  +
  कडुनींबाचा पाला वाळवुन 50gram
  250gram खोबरेतेल
  250gram मोहरी तेल
  मधे वरील मिश्रण 1 तास तांबे किंवा पितळाच्या भांड्यात एक तास बारीक गॅस वर
  उकळून घ्या
  थंड करून रोज तिन वेळा तीन
  महिने डागावर लावा व जिरवा
  असे आराम मिळे पर्यंत करा
  पोटात घ्यायची औषध
  व खालील सर्व वाळवुन

  तुळशीचेपाण पावडर करून व
  आवळा पावडर
  हे दोन्ही मिक्स करून 5 ग्राम म्हणजे एक चमचा
  सकाळी उपाशी पोटी कोमट पाण्या सोबत व मोहळाचा मध 1 चमचा

  घ्या
  दिवसात 2
  वेळा
  सम प्रमाणात 3 महिने
  घ्या

  पथ्य्य ‸

  दुध व त्या पासून बनवलेले पदार्थ
  गोड बंद
  मीठ कमी प्रमाणात
  शिळे आंबवलेले पदार्थ
  पाव ब्रेड बिस्किट खारी फास्ट फुड थोडक्यात बाहेरच्या बाजारात विकत मिळणारे अन्न पदार्थ टाळा

  काय खावे ‸

  पालेभाज़्या बिट गाजर काकडीचा रस
  रोज एक कुठेतरी फळ
  सकस ताज़ा आहार
  अंकुरीत मोड आलेली कडधांन्य

  काय प्यावे ‸

  24 तास ठेवलेले तांब्याच्या भांड्यातील पाणी प्या

  प्राणायाम
  10 मी पासून सुरवात

  करून खालील प्रमाणे
  अनुलोमीलम 20 मी
  कपालभाती 20 मी
  पुरक व्यायाम 10 मी
  असे रोज 30
  प्राणायाम करून तुम्ही कायमस्वरूपी निरोगी राहाल व रोगावर विजय मिळवू शकता
  समजले नाही तर
  संपर्क करा
  राजू गोल्हार
  आरोग्य संवाद ग्रुप औरंगाबाद
  9922315555
  9225615555
  7588531155

चिकनगुणिया

- प्रश्न
  चिकन गुणया साठी औषध सांगा
  ऊत्तर.
  कडुनिंबाच्या
  झाडावरचा गुळवेल 100 ग्राम
  तुळशीचेपाणे 100
  मिरे 40 नग
  सर्व बारीक करून 2 लिटर पाण्यात टाकून
  स्टिल किंवा पितळाच्या
  पातेल्यात टाकून उकळून आर्धा होइ पर्यंत
  उकळा अॅल्युमिनियम वापरू नका

  प्रमाण

  (आर्धा कप)औषध व पाणी 2 चमचे मध किंवा
  गुळा सोबत दिवसांत 4 वेळा 4 दिवस
  आवश्यक घ्या

  आहार हालका कमी तीखट
  रोज एक किवि फळ
  खजुर मनुके पपई
  उसाचा रस भरपुर घ्या

  बरे झाल्यावर रोज एक ग्लास दुध आर्धा चमचा हळद व 1 चमचा गाईच तुप घ्या 1.5 महिना

गूळ

- गुड़ खाना सेहत के लिये फायदेमंद हैं....रोज थोडा गुड जरूर खाये....
  लेकिन याद रहें केमिकल वाला नही...गावारान गुड खाये....

  गुड़ का सेवन करने से आप
  हैल्दी रह सकते हैं.
  पाचन क्रिया को सही रखना
  गुड़ शरीर का रक्त साफ करता है और मेटाबॉल्जिम ठीक करता है। रोज एक गिलास पानी या दूध के साथ गुड़ का सेवन पैट को
  ठंडक देता है। इससे गैस की दिक्कत नहीं होती। ज़िन लोगों को गैस की परेशानी है,
  वो रोज़ लंच या डिनर के बाद थोड़ा गुड़ ज़रुर खाएं..
  गुड़ आयरन का मुख्य स्रोत है। इसलिए यह एनीमिया के मरीज़ों के लिए बहुत फायदेमंद है। खासतौर पर महिलाओं के लिए इसका सेवन बहुत अधिक ज़रुर है.
  त्वचा के लिए, गुड़ ब्लड से खराब टॉक्सिन दूर करता है, जिससे त्वचा दमकती है और
  मुहांसे की समस्या नहीं होती है।
  गुड़ की तासीर गर्म है, इसलिए इसका सेवन जुकाम और कफ से आराम दिलाता है।
  जुकाम के दौरान अगर आप कच्चा गुड़ नहीं खाना चाहते हैं तो चाय या लड्डू में भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं।
  एनर्जी के लिए -बुहत जयादा थकान और कमजोरी महसूस करने पर गुड़ का सेवन करने से आपका एनर्जी लेवल बढ़ जाता है। गुड़ जल्दी पच जाता है, इससे शुगर का स्तर भी नहीं बढ़ता. दिनभर काम करने के बाद
  जब भी आपको थकान हो, तुरंत गुड़ खाएं।
  गुड़ शरीर के टेंपरेचर को नियंत्रित रखता है। इसमें एंटी एलर्जिक तत्व हैं, इसलिए दमा के मरीज़ों के लिए इसका सेवन काफी
  फायदेमंद होता है।
  जोड़ों के दर्द में आराम-- रोज़ गुड़ के एक टुकड़े के साथ अदरक का सेवन करें, इससे जोड़ों के दर्द की दिक्कत नहीं होगी।
  गुड़ के साथ पके चावल खाने से बैठा हुआ गला व आवाज खुल जाती है।
  गुड़ और काले तिल के लड्डू खानेसे सर्दी में अस्थमा की परेशानी नहीं होती है।
  जुकाम जम गया हो, तो गुड़ पिघलाकर उसकी पपड़ी बनाकर खिलाएं।
  गुड़ और घी मिलाकर खाने से कान का दर्द ठीक हो जाता है।
  भोजन के बाद गुड़ खा
  लेने से पेट में गैस नहीं बनती.
  पांच ग्राम सौंठ दस ग्राम गुड़ के साथ लेने से पीलिया रोग में लाभ होता है।
  गुड़ का हलवा खाने से स्मरण शक्ति बढती है।
  पांच ग्राम गुड़ को इतने ही सरसों के तेल में मिलाकर खानेसे स्वाँस रोग में राहत मिलती है।

गाठी

• *गठिया के बारे में जानकारी*
â â â â â â
आयुष पिपलिया मंदसौर ग्रुप
â â â â â â

ι संधि शोथ का अर्थ है
"जोड़ों में दर्द"। यह उस 170 जोड़ों की बीमारी के संबंध में है जहां जोड़ों में दर्द, अकड़न या सूजन (वर्तमान में हो या न हो) आ जाती है।

ι सामान्यतः 3 प्रकार के संधि शोथ(आर्थराइटिस) होते हैं:

1. गठिया ग्रस्त

2. अस्थि संधि शोथ (आर्थराइटिस)

3. गठिया
संधि शोथ(आर्थराइटिस) के लक्षण:

ι जोड़ों में दर्द या नरमी (दर्द या दबाव) जिसमें चलते समय, कुर्सी से उठते समय, लिखते समय, टाइप करते समय, किसी वस्तु को पकड़ते समय, सब्जियां काटते समय आदि जैसे हिलने डुलने की क्रियाओं में स्थिति काफी बिगड़ जाती है।

ι शोथ जो जोड़ों के सूजन, अकड़न, लाल हो जाने और/या गर्मी से दिखाई पड़ता है।

ι विशेषकर सुबह-सुबह अकड़न
जोड़ों के लचीलेपन में कमी
जोड़ों को ज्यादा हिला डुला नहीं सकना
जोड़ों की विकृति
वजन घटना और थकान
अविशिष्ट बुखार
खड़-खड़ाना (चलने पर संधि शोथ वाले जोड़ों की आवाज)
संधि शोथ की बीमारी का प्रबंधन किस प्रकार करें?
संधि शोथ(आर्थराइटिस) की बीमारी की विवेकपूर्ण प्रबंधन और प्रभावी उपचार से अच्छी तरह जीवन-यापन किया जा सकता है।
संधि शोथ(आर्थराइटिस) बीमारी के विषय में जानिकारी रखकर और उसके प्रबंधन से विकृति तथा अन्य जटिलताओं से निपटा जा सकता है।
रक्त परीक्षण और एक्स-रे की सहायता से संधि शोथ(आर्थराइटिस) की देखरेख की जा सकती है।
डॉक्टर के परामर्श के अनुसार दवाइयां नियमित रूप से लें।

शारीरिक वजन पर नियंत्रण रखें।

ι स्वास्थ्यप्रद भोजन करें।
डॉक्टर द्वारा दिये गये निर्देशों के अनुसार नियमित व्यायाम करें।

ι नियमित व्यायाम करें तथा तनाव मुक्त रहने की तकनीक अपनाएं, समुचित विश्राम करें, अपने कार्यों को योजनाबद्ध तरीके से पूरा करके तनाव से मुक्त रहें।

ι औषधियों के प्रयोग में अनुपूरक रूप में योग तथा अन्य वैकल्पिक रोग के उपचारों को वैज्ञानिक तरीके से लिपिबद्ध किया गया है।

कारण:

ι *घुटनों का दर्द निम्नलिखित कारणों से हो सकता है:*

ι आर्थराइटिस- लूपस जैसा- रीयूमेटाइड, आस्टियोआर्थराइटिस और गाउट सहित अथवा संबंधित ऊतक विकार
बरसाइटिस- घुटने पर बार-बार दबाव से सूजन (जैसे लंबे समय के लिए घुटने के बल बैठना, घुटने का अधिक उपयोग करना अथवा घुटने में चोट)
टेन्टीनाइटिस- आपके घुटने में सामने की ओर दर्द जो सीढ़ियों अथवा चढ़ाव पर चढ़ते और उतरते समय बढ़ जाता है। यह धावकों, स्कीयर और साइकिल चलाने वालों को होता है।
बेकर्स सिस्ट- घुटने के पीछे पानी से भरा सूजन जिसके साथ आर्थराइटिस जैसे अन्य कारणों से सूजन भी हो सकती है। यदि सिस्ट फट जाती है तो आपके घुटने के पीछे का दर्द नीचे आपकी पिंडली तक जा सकता है।

ι घिसा हुआ कार्टिलेज (उपास्थि)(मेनिस्कस टियर)- घुटने के जोड़ के अंदर की ओर अथवा बाहर की ओर दर्द पैदा कर सकता है।

ι घिसा हुआ लिगमेंट (ए सी एल टियर)- घुटने में दर्द और अस्थायित्व उत्पन्न कर सकता है।

ι झटका लगना अथवा मोच- अचानक अथवा अप्राकृतिक ढंग से मुड़ जाने के कारण लिगमेंट में मामूली चोट
जानुफलक (नीकैप) का विस्थापन
जोड़ में संक्रमण
घुटने की चोट- आपके घुटने में रक्त स्राव हो सकता है जिससे दर्द अधिक होता है

ι श्रोणि विकार- दर्द उत्पन्न कर सकता है जो घुटने में महसूस होता है। उदाहरण के लिए इलियोटिबियल बैंड सिंड्रोम एक ऐसी चोट है जो आपके श्रोणि से आपके घुटने के बाहर तक जाती है।

घर में देखभाल

ι घुटने के दर्द के कई कारण है, विशेषकर जो अति उपयोग अथवा शारीरिक क्रिया से संबंधित है। यदि आप स्वयं इसकी देखभाल करें तो इसके अच्छे परिणाम निकलते हैं।
आराम करें और ऐसे कार्यों से बचें जो दर्द बढ़ा देते हैं, विशेष रूप से वजन उठाने वाले कार्य
बर्फ लगाएं। पहले इसे प्रत्येक घंटे 15 मिनट लगाएं। पहले दिन के बाद प्रतिदिन कम से कम 4 बार लगाएं।

ι किसी भी प्रकार की सूजन को कम करने के लिए अपने घुटने को यथा संभव ऊपर उठा कर रखें।

ι कोई ऐसा बैंडेज अथवा एलास्टिक स्लीव पहनकर घुटने को धीरे धीरे दबाएं। ये दोनों वस्तुएं लगभग सभी दवाइयों की दुकानों पर मिलती है। यह सूजन को कम कर सकता है और सहारा भी देता है।

ι अपने घुटनों के नीचे अथवा बीच में एक तकिया रखकर सोएं।

ι गर्दन के आसपास के मेरुदंड की हड्डियों की असामान्य बढ़ोतरी और सरविकल वर्टेब के बीच के कुशनों (इसे इंटरवटेबल डिस्क के नाम से भी जाना जाता है) में कैल्शियम का डी-जेनरेशन , बहिःक्षेपण और अपने स्थान से सरकने की वजह से सरविकल स्पांडिलाइसिस होता है।
प्रौढ़ और बूढ़ों में सरविकल मेरुदंड में डी-जेनरेटिव बदलाव आम बात है और सामान्यतया इसके कोई लक्षण भी नहीं उभरते। वर्टेब के बीच के कुशनों के डी-जेनरेशन से नस पर दबाव पड़ता है और इससे सरविकल स्पांडिलाइसिस के लक्षण दिखते हैं। सामान्यतः 5वीं और 6 ठी (सी5/सी6), 6ठी और 7वीं (सी6/सी7) और 4थी और 5वीं (सी4/सी5) के बीच डिस्क का सरविकल वर्टेब्रा प्रभावित होता है

लक्षण:

ι सरविकल भाग में डी-जेनरेटिव परिवर्तनों वाले व्यक्तियों में किसी प्रकार के लक्षण दिखाई नहीं देती या असुविधा महसूस नहीं होती। सामान्यतः लक्षण तभी दिखाई देते हैं जब सरविकल नस या मेरुदंड में दबाव या खिंचाव होता है। इसमें निम्नलिखित समस्याएं भी हो सकती है-
गर्दन में दर्द जो बाजु और कंधों तक जाती है
गर्दन में अकड़न जिससे सिर हिलाने में तकलीफ होती है

ι सिर दर्द विशेषकर सिर के पीछे के भाग में (ओसिपिटल सिरदर्द)
कंधों, बाजुओं और हाथ में झुनझुनाहट या असंवेदनशीलता या जलन होना
मिचली, उल्टी या चक्कर आना
मांसपेशियों में कमजोरी या कंधे, बांह या हाथ की मांसपेशियों की क्षति
निचले अंगों में कमजोरी, मूत्राशय और मलद्वार पर नियंत्रण न रहना (यदि मेरुदंड पर दबाव पड़ता हो)

लसुन

• * ţ लहसुन:गरीबों की कस्तूरी ţ *

☘ *आयुष पिपलिया मंदसौर* ☘

ॅ लहसुन को सभी चिकित्सा ग्रंथों में गुणों की खान बताया है।इसके अनेकानेक प्रयोग हैं।यह शरीर को हृष्ट-पुष्ट और कांतिवान बनाता है।जिगर महत्त्वपूर्ण रुप से स्वस्थ और निरोग है तो भी लहसुन का प्रयोग करें।ऐसा करने से शरीर तो सदा निरोग बना रहेगा और व्यक्ति स्वस्थ रहेगा।

ॅ लहसुन शरीर को मजबूत बनाता है।इसकी तासीर गर्म होती है,परंतु इसकी जब यही गर्मी शरीर के सारे दूषित विकार निकालकर बाहर फेंक देती है तो शरीर एकदम ठंडा,शांत और पवित्र बन जाता है।

ॅ लहसुन वास्तव में गुणों की खान है।इसमें विटामिन ए,बी तथा सी पाए जाते हैं।कुछ विषेशज्ञों के अनुसार,इसमें विटामिन ई भी होता है।प्रकृति में जो ६ रस पाये जाते हैं,उनमें से एक खटाई को छोड़कर बाकी सब इसमें प्रचरता के साथ हैं।

ॅ चरक संहिता,काश्यप संहिता तथा सुश्रुत संहिता में इसके गुणों के बारे में बहुत विस्तार से बताया गया है।

ॅ लहसुन का सेवन कच्चा ही ज्यादा उपयुक्त है।दो-चार कच्ची कली छीलकर फिर चबाकर ऊपर से दूध या पानी पी लेना चाहिए।
गर्मियों में सिर्फ १ या दो कली सेवन करें।

ॅ लहसुन हमारे शरीर में टूट-फूट की मरम्मत करता है।मृत कोशिकाओं को नवजीवन प्रदान करता है।शरीर में क्षय का घुन,नपुंसकता और क्षीणता को रोककर,फुर्तीला और चुस्त-दुरुस्त बनाता है।लहसुन शरीर में प्रवेश कर सभी रोगाणुओं को बड़ी आसानी से नष्ट कर देता है।यह शरीर में प्रवेश कर इतनी गर्मी पैदा करता है जिससे सारे रोगाणु नष्ट हो जाते हैं।

ॅ यह रक्त मे लाल कणों की बढ़ोतरी करता है।रक्त की कोशिकाओं को पुष्ट बनाता है।रक्त शुद्ध करता है।यह आंतों,पेट व आमाशय की भी सफाई करता है तथा उन्हें ठीक भी रखता है तथा पाचनक्रिया को दुरूस्त बनाता है।यह हड्डियों,माँस-पेशियों को मजबूत बनाता है।
खून की खराबी को दूर करता है।इसकी गंध मात्र से ही शरीर में अदृश्य रुप से प्रवेश कर गये रोगाणु नष्ट हो जाते हैं।इसका निरन्तर प्रयोग करने वाले को एनीमा लेने की आवश्यकता महसूस नहीं होती।

ॅ यह अनिद्रा को दूर करता है।पेट के रोगों का नाश करने वाला,हृदय को मजबूत बनाने वाला,विष के दुष्प्रभाव को नष्ट करने वाला है।यह शक्तिवर्धक,दिल को ताकत देने वाला,वीर्यवर्धक,स्निग्ध,टूटी हड्डियों को जोड़ने वाला,नेत्रज्योतिवर्धक तथा पाचक है।

यह कब्ज को दूर करता है।

ॅ सूजन को मिटाकर रक्त संचार की गति को ठीक करता है।इसके सेवन से अनेक रोग नष्ट होते हैं।इसका प्रभाव शीघ्र होने लगता है।चिकित्सा की दृष्टि से यह अत्यन्त मूल्यवान माना गया है।जो कार्य रोगों को नष्ट करने में सोने-चाँदी का ढेर काम नहीं कर सकता है,वह काम लहसुन का निरन्तर सेवन करने से मिलता है।

ॅ लहसुन खाने वाला पुरुष मजबूत शरीर वाला,बुद्धिमान,लम्बी आयु वाला,सुंदर संतान वाला होता है।लहसुन खाने वाले को थकान नहीं होती।

ॅ लहसुन कीड़ों को मारता है।कोढ़ मिटाता है।सफेद कुष्ठ मिटाता है।वात का असर दूर करता है।वायु गोला,अफारा दूर करता है।

ॅ सुश्रुत संहिता के अनुसार,लहसुन चिकना,गरम,तीखा,कटु,लेसदार,भारी,कब्ज को तोड़ने वाला,मधुर स्वर वाला,बलदायक,वीर्यवर्धक,बुद्धिवर्धक,स्वर को मधुर बनाने वाला,चेहरे की रंगत साफ करके कांति प्रदान करने वाला,आँखों की रोशनी बढ़ाने और आँखों के रोग दूर करने वाला है।
यह टूटी हुई हड्डी को जोड़ने के लिए लाजवाब है।हृदय रोग का नाश करता है।पुराने बुखार को दूर करता है।अरुचि मिटाता है,भूख बढ़ाता है,खांसी मिटाता है।

ॅ शोथ,अर्श(बवासीर),कोढ़,मंदाग्नि को दूर करता है।पेट के कीड़े नष्ट करता है।वायु,सांस तथा कफ के रोगों को भी दूर करता है।

ॅ यदि इसे कच्चा ही खाया जाए तो कई रोगों को तो बड़ी आसानी से दूर कर देता है।यह आयुवर्धक,शरीर का भार बढ़ाने वाला है।शरीर को आकर्षक व निरोगी बनाता है।

ॅ स्त्रियों में सुकुमारता और सुन्दरता पैदा करता है।बालों के लिए लाभदायक है।यौवन स्थिर रखता है।

ॅ वनस्पतियों में लहसुन को अनुपम बताया गया है।इसकी तुलना में कोई रसायन,कोई औषधि,कोई भस्म या कोई योग नहीं है।इसके गुण सुनकर वैज्ञानिक भी आश्चर्यचकित हो जाते हैं।

ॅ लहसुन के संस्कृत नाम इस प्रकार हैं:-लशुन,उग्रगंध,रसौन,महौषध,अरिष्ट,पवनेष्ट,मलेच्छकंद और रसोनक।

ॅ आयुर्वेद के अनुसार,लहसुन शरीर को गर्म रखने वाला,कफ,गैस,अपच,बदहजमी दूर करने वाला,जोड़ों के दर्द और लकवा(अर्द्धांग) में लाभ पहुंचाने वाला,हृदय रोगों को दूर करने वाला है।

ॅ लहसुन काम शक्तिवर्धक,वीर्यवर्धक,तर-गरम और पाचक,कब्ज निवारक,तीव्र और मृदु है।टूटी हड्डियों को जोड़ने वाला,गले के लिए लाभदायक,रक्तवर्धक,शरीर की रंगत को निखारने वाला,बुद्धिवर्धक,बुढ़ापानाशक,कफ व वायु रोगों को जड़ से नष्ट करने वाला,दिल को शक्ति देने वाला,बदहजमी,बुखार व पसलियों के दर्द को दूर करने वाला,भूख बढ़ाने वाला,खांसी,सूजन,बवासीर व कोढ़नाशक व बलगम को शरीर से निकालने वाला है।

ॅ लहसुन के अंदर निमोनिया तो क्या तपेदिक (टी.बी.) तक को नष्ट करने की शक्ति विद्यमान है।समस्त चर्म रोग,अधरंग,रतौंधी,पथरी,भगंदर,स्त्रियों के मासिक स्राव के रोग,प्लीहा आदि के लिए लाभदायक है।

ॅ लहसुन का प्रयोग करते रहने से कमर,पेडू तथा अन्य अंग ठीक रहते हैं।मोटापा या कोई अन्य रोग नहीं सताता।लहसुन का नियमित प्रयोग करने वाली स्त्री कभी बन्ध्या नहीं होती।

वैद्यक ग्रंथों के अनुसार,लहसुन को सर्व रोग दूर करने वाला अमृत रसायन माना गया है।

ॅ इसका सेवन करने वाले मनुष्य के दाँत,माँस,नाखून,बाल,रंग,यौवन और बल कभी भी क्षीण नहीं होते।

ॅ आधुनिक खोजों से यह पता चला है कि स्ट्रेप्टोमाइसीन इंजेक्शन जो क्षय (टी.बी.) रोग के लिए प्रयोग में लाया जाता है,यह उससे भी अधिक प्रभावशाली है।इसका कोई कुप्रभाव शरीर पर नहीं होता।

ॅ यह स्नायुसंस्थान को मजबूत बनाता है तथा पेट के रोग,फेफड़ों के रोग तथा प्रसवकाल में उत्पन्न रोगों को दूर करता है।

ॅ लहसुन गरीबों के लिए सबसे अधिक सस्ता एंटीबायोटिक और हानिरहित औषधि है।

ॅ यह शरीर के पैर के नाखून से लेकर सिर के बाल तक शरीर के प्रत्येक भाग व अवयवों पर अपना रोगनाशक प्रभाव डालता है।जिनको दिल का दौरा पड़ता हो उन्हें लहसुन का सेवन शुरु कर देना चाहिए।
यह कई प्रकार की कैंसर की रसौलियों को ठीक करने की क्षमता रखता है।यह कोलेस्ट्रोल को भी कम करता है।

गर्भवती स्त्री व विद्यार्थी को (ब्रह्मचर्य काल में) इसका सेवन नहीं करना चाहिए

ꭍ *आयुष पिपलिया मंदसौर* ꭍ

कापुर

- कापूर पवित्र का मानला जातो ?
  जाणुन घ्या धार्मिक कारण ...

शास्त्रानुसार देवी- देवतांनसमोर कापूर लावल्याने अक्षय पुण्याची प्राप्ती होते. ज्या घरात नियमितपणे कापूर जाळला जातो, तेथे पितृदोष किंवा इतर प्रकारच्या दोषाचा प्रभाव रहात नाही. कापूर लावल्याने वातावरण पवित्र आणि सुगंधित होते. अशा वातावरणात देवता लवकर प्रसन्न होतात. कापराच्या प्रभावाने घरातील वातावरणीत सकारात्मक ऊर्जा निर्माण होते आणि त्याच्या सुगंधाने आपल्या विचारातही सकारात्मकता येते.

वैज्ञानिक महत्त्व ;-

वैज्ञानिक संशोधनामुळे सिद्ध झाले आहे की , कापराच्या सुगंधाने जीवाणू , विषाणू , लहान किटक नष्ट होतात. त्यामुळे वातावरण शुद्ध राहते व आजार दूर रहातात.

कापूराचे अजून काही फायदे ;-

१) सर्दि-पडस व्हायची लक्षणे आसताना एका रूमालात ३-४ कापूर एकत्र करून त्याचा वास घेतल्याने सर्दि-पडसे होत नाही.

२) कापूराचा सुगंध व्यवस्थित श्वासावाटे आत घेतल्याने तोंडाला घाण वास येत असल्यास निघून जातो.

३) कपूराच्या वासाने आपल्या मेंदूतील लेकवस् नामक रसायन अधिक सक्रीय होते. याचा उपयोग आपल्याला निर्णयक्षमतेत होतो.

४) कापूराचा रोज ३ वेळा सुवास घेतल्याने आपल्या नाकाची वास ओळखायची क्षमता वाढते.

५) घरात कापूर रोज लावल्यावे ऑक्सिजन ९-११% टक्के ईतका वाढतो.

६) मुठभर कापूर तव्यावर ४० सेकंद तापवून ते एका रूमालात बांधून त्याचा शेक गळ्याला दिल्यास , घसा बसला असेल तर बरा होतो. तसेच हा शेक भुवयांच्या वर दिल्याने चष्म्याचा नंबर कमी व्हायला मदत होते.

७) मुठभर कापूर + दालचीनी + लसूण एकत्र एका सुती कपड्यात बांधून गाडीच्या बोनेट च्या आत ही पूडी ठेवल्याने काही वेळ तरी उंदीर व घूशी येत नाहीत.

८) पण कापूर हा उगाच अति जाळू नये. कारण अति धूराने डोळे झोंबतात आणि त्याचा वाईट परीणामा बुबुळाच्या ợ पाठील टिशूस् वर होतो.

९) गरम पाण्यात मीठ व बराच कापूर टाकून त्यात पाय बुडवून ठेवल्याने दुखाणे कमी होते व फुगलेल्या शीरा खाली बसतात. (५०शी ओलांडलेल्यांना अधिक उपयोगी)

कापूराच्या सुगंधाने एक नवचैतन्य निर्माण होते मनात ε .

बाजरी

- ü _*बाजरा खाइए, हड्डियों के रोग नहीं होंगे*_

शीतकालीन ऋतु में ज्यादा लाभदायक
â â â â â â â â â
ü बाजरे की रोटी का स्वाद जितना अच्छा है, उससे अधिक उसमें गुण भी हैं।

ü बाजरे की रोटी खाने वाले को हड्डियों में कैल्शियम की कमी से पैदा होने वाला रोग आस्टियोपोरोसिस और खून की कमी यानी एनीमिया नहीं होता।

ü बाजरा लीवर से संबंधित रोगों को भी कम करता है।

ü गेहूं औरचावल के मुकाबले बाजरे में ऊर्जा कई गुना है।

ü बाज़रे में भरपूर कैल्शियम होता है जो हड्डियों के लिए रामबाण औषधि है। उधर आयरन भी बाजरे में इतना अधिक होता है कि खून की कमी से होने वाले रोग नहीं हो सकता।

ü खासतौर पर गर्भवती महिलाओं ने कैल्शियम की गोलियां खाने के स्थान पर रोज बाजरे की दो रोटी खाना चाहिए।

ü वरिष्ठ चिकित्साधिकारी मेजर डा. बी.पी. सिंह के सेना में सिक्किम में तैनाती के दौरान जब गर्भवती महिलाओं को कैल्शियम और आयरन की जगह बाजरे की रोटी और खिचड़ी दी जाती थी। इससे उनके बच्चों को जन्म से लेकर पांच साल की उम्र तक कैल्शियम और आयरन की कमी से होने वाले रोग नहीं होते थे।

ü इतना ही नहीं बाजरे का सेवन करने वाली महिलाओं में प्रसव में असामान्य पीड़ा के मामले भी न के बराबर पाए गए।

ü डाक्टर तो बाजरे के गुणों से इतने प्रभावित है कि इसे अनाजों में वज्र की उपाधिदेने में जुट गए हैं।

ü बाजरे का किसी भी रूप में सेवन लाभकारी है।

ü लीवर की सुरक्षा के लिए भी बाजरा खाना लाभकारी है।

ü उच्च रक्तचाप, हृदय की कमजोरी, अस्थमा से ग्रस्त लोगों तथा दूध पिलाने वाली माताओं में दूध कीकमी के लिये यह टॉनिक का कार्य करता है।

ü यदि बाजरे का नियमित रूप से सेवन किया जाय तो यह कुपोषण, क्षरण सम्बन्धी रोग और असमय वृद्धहोने की प्रक्रियाओं को दूर करता है।

ü रागी की खपत से शरीर प्राकृतिक रूप से शान्त होता है। यह एंग्जायटी, डिप्रेशन और नींद न आने की बीमारियों में फायदेमन्द होता है। यह माइग्रेन के लिये भी लाभदायक है।

ü इसमें लेसिथिन और मिथियोनिन नामक अमीनो अम्ल होते हैं जो अतिरिक्त वसा को हटा कर कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करते हैं।

ü बाजरे में उपस्थित रसायन पाचन की प्रक्रिया को धीमा करते हैं। डायबिटीज़ में यह रक्त में शकर की मात्रा को नियन्त्रित करने में सहायक होता है।

फोड

- *फोड़े फुंसी का प्रमुख कारण रक्त का दूषित होना है। जब शरीर का रक्त दूषित हो जाता है तो उसका प्रभाव बाहर त्वचा पर भी नज़र आने लगता है। आज दुनिया का प्रत्येक व्यक्ति हर रोग से पीड़ित है फिर वो चाहे बुखार, जुकाम हो या फिर दाद, खाज, खुजली हो या फिर फोड़ा फुंसी। ऐसे में इन रोगों से छुटकारा पाना आवश्यक हो जाता है। मात्र कुछ घरेलू उपाय करके फोड़े फुंसी की समस्या ख़त्म हो सकती है।*

  फोड़े फुंसी का घरेलू उपचार।

  आयुष पिपलिया मन्दसौर
  ŧ ŧ ŧ ŧ ŧ ŧ

ι 1. थोड़ी सी साफ़ रुई देशी घी में भिगोयें और फिर हथेली से दबाकर अतिरिक्त घी निकाल दें। तवा गरम करके उस पर रुई फाहे को गरम करें। जब रुई का फाहा सहने योग्य गरम रह जाये, तब इसे फोड़े पर रखकर पट्टी बांध दें। ऐसा सुबह शाम करने से फोड़ा पककर फूट जायेगा तथा उसकी जड़ भी निकल जाएगी।

ι 2. फोड़े फुंसियों पर वट वृक्ष या बरगद के पत्तों को गरम करके बांधने से फोड़ा पककर फूट जाता है। और साथ ही उसकी कील भी निकल जाती है।

ι 3. आयुर्वेद के अनुसार नीम के सूखी छाल को पानी के साथ घिसकर फोड़े फुंसी पर लेप लगाने से बहुत लाभ मिलता है। जब तक फोड़े फुंसी पूरी तरह से ठीक न हों जाएँ, तब तक शक्कर से बनी चीज़ों, बासी, तले और मिर्च मसाले वाले पदार्थों को खाना छोड़ देना चाहिए।

ι 4. नींबू के छोटे छोटे पत्ते खाने से लाभ होता है। नींबू में मौजूद विटामिन सी ख़ून को साफ़ करता है। फोड़े फुंसियों पर नींबू की छाल पीसकर लगाने से भी आपको लाभ मिलेगा।

ι 5. सप्ताह में एक बार मुल्तानी मिट्टी का फोड़े फुंसी पर लेप लगाएँ और एक दो घंटे बाद नहाएँ।

ι 6. पालक, प्याज, टमाटर, गाजर, अमरूद और पपीता आदि को अपने भोजन में नियमित रूप से शामिल करें।

ι 7. सुबह ख़ाली पेट 4-5 तुलसी पत्तियाँ खाने से त्वचा रोगों में स्थाई लाभ मिलता है।

ι 8. रोज़ पानी अधिक से अधिक पिएँ।

ι 9. सुबह उठकर नित्य टहलें और व्यायाम भी करें। ताकि आपके शरीर और रक्त को ऑक्सीजन युक्त शुद्ध हवा मिल सके और शरीर का रक्त प्रवाह भी सुधर सकें।

ι फोड़े फुंसी हों तो ध्यान दें
अगर फोड़े फुंसी हों और उन्हें गम्भीरता से न लिया जाए तो वह काफी गंभीर रूप ले ले सकते हैं। इसलिए ज़रूरी है कि फोड़े फुंसी होने पर साफ़ सफ़ाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

ι 1. नित्य शरीर की सफ़ाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

ι 2. नित्य साफ़ पानी से नहाना चाहिए। आवश्यक हो तो दिन में 3 से 4 बार नहाएँ।

ι 3. स्नान के लिए नीम की पत्तियों का पानी उबालकर प्रयोग कीजिए।

ι 4. नहाने के पानी में एंटीसेप्टिक और डेटॉल का इस्तेमाल करें।

ι 5. नित्य पर्याप्त मात्रा में पानी पीने की आदत डालनी चाहिए।

ι 6. नित्य व्यायाम करें और सुबह ताज़ी हवा के संपर्क में आयें।

ι 7. भोजन में ताज़े फल और सलाद अधिक खायें।

ι 8. तले और गरिष्ठ भोजन से बचें।

S

भोजन

- Ŧ *भोजन द्वारा स्वास्थ्य* Ŧ

Ÿ केला ::-
ब्लडप्रेशर नियंत्रित करता है,
हड्डियों को मजबूत बनाता है,
हृदय की सुरक्षा करता है,
अतिसार में लाभदायक है,
खांसी में हितकारी है।

y जामुन ::-
केन्सर की रोक थाम ,
हृदय की सुरक्षा,
कब्ज मिटाता है,
स्मरण शक्ति बढ़ाता है,
रक्त शर्करा नियंत्रित करता है,
डायबीटीज में अति लाभदायक।

ź सेवफ़ल ::-
हृदय की सुरक्षा करता है,
दस्त रोकता है,
क़ब्ज में फ़ायदेमंद है,
फ़ेफ़डे की शक्ति बढाता है।

z चुकंदर ::-
वजन घटाता है,
ब्लडप्रेशर नियंत्रित करता है,
अस्थिक्षरण रोकता है,
केंसर के विरुद्ध लडता है,
हृदय की सुरक्षा करता है।

Ḭ पत्ता गोभी ::-
बवासीर में हितकारी है,
हृदय रोगों में लाभदायक है,
कब्ज मिटाता है,
वजन घटाने में सहायक है,
केंसर में फ़ायदेमंद है।

गाजर ::-
नेत्र ज्योति वर्धक है,
केंसर प्रतिरोधक है,
वजन घटाने में सहायक है,
कब्ज मिटाता है,
हृदय की सुरक्षा करता है।

Ť फूल गोभी ::-
हड्डियों को मजबूत बनाता है,
स्तन केंसर से बचाव करता है,
प्रोस्टेट ग्रंथि के केंसर में भी उपयोगी,
चोंट, खरोंच ठीक करता है।

Ḭ लहसुन:
कोलेस्टरोल घटाती है,
रक्त चाप घटाती है,
कीटाणुनाशक है,
केंसर से लडती है।

Ł शहद ::-
घाव भरने में उपयोगी है,
पाचन क्रिया सुधारती है,
एलर्जी रोगों में उपकारी है,
अल्सर से मुक्तिकारक है,
तत्काल स्फ़ूर्ती देती है।

Ŵ नींबू ::-
त्वचा को मुलायम बनाता है,
केंसर अवरोधक है,
हृदय की सुरक्षा करता है,
ब्लड प्रेशर नियंत्रित करता है,
स्कर्वी रोग नाशक है।

ų अंगूर ::-
रक्त प्रवाह वर्धक है,
हृदय की सुरक्षा करता है,
केंसर से लडता है,
गुर्दे की पथरी नष्ट करता है,
नैत्र ज्योति वर्धक है।

ŷ आम ::-
केंसर से बचाव करता है,
थायराईड रोग में हितकारी है,
पाचन शक्ति बढाता है,
याददाश्त की कमजोरी में हितकर।

Ŝ प्याज ::-
फ़ंगस रोधी गुण हैं,
हार्ट अटेक की रिस्क को कम करे,
ज़ीवाणु नाशक है,
केंसर विरोधी है,
खराब कोलेस्टरोल को घटाना।

| अलसी के बीज ::-
मानसिक शक्ति वर्धक है,
रोग प्रतिकारक शक्ति को ताकत दे,

बिपी

- à B. P. Problem à
  बलड Hart ने सही नही
  पहोचने की बजहसे B.P
  याने Bldsrkrulesh सही
  नही पहोचता
  à सही इलाज à
  पुरे दीन मे पानि १५ गीलास पीना चीही ऐ
  जीतना पीते है उतना
  पेसाब से निकल जाना
  चाहीये
  अगर नही निकता हे
  तो गोखरु का पानि पीना
  ५० gram गोखरु १५
  गीलास पानि मे चीइ की तरह गरम रातको करलो
  दुसरे दीन सूबह से साम तक पुरा पी लो
  रातको रसायण चूरण
  २ चपच पानि मे लेलो
  सूबह हरडे पावडर ,२
  चमच पानि मे लो
  अगर b.p.की दवा लेते
  हो तो थोडी कम करते
  जाना ι ये सब चालु रहे
  ना चाहीये
  ι ३० दीन मे b.p.चेक
  करते रहो
  ι इस तरह ऐलो पेथी से
  छुटकारा हो जायेगा
  ι और Dayalisis से
  बच जीवो

पालकसुप

- *हेल्दी होता है-पालक का सूप*
  ==================

Ư *आयुष पिपलिया मंदसौर* Ư

♨सूप तो हेल्दी होता ही है पालक भी हमारे लिए बहुत पौष्टिक होता है। आयरन जैसे कई पोषक तत्वों से भरा पालक का सूप आपकी शाम को हेल्दी और टेस्टी बना देगा।

जरूरी सामग्री :-

पालक - 500 ग्राम (एक छोटा बन्च)

टमाटर - 3- 4 (मध्यम आकार के)

अदरक -1 इंच का टुकड़ा

सादा नमक - 3/4 छोटी
चम्मच (स्वाद अनुसार)

काला नमक - आधा छोटी चम्मच

काली मिर्च - एक चौथाई छोटी चम्मच से कम

नीबू - 1

मक्खन -1-2 टेबल स्पून

क्रीम - 2 टेबल स्पून

हरा धनियां - 1 टेबल स्पून बारीक कटा हुआ।

बनाने की विधि :-

Ũ पालक को डंडियों से अलग करके काट कर 2-3 बार पानी में डूबा कर धो लें। अदरक और टमाटर को भी धो लें और अदरक को छील लें। फिर अदरक, पालक और टमाटर के बड़े-बड़े टुकड़े काट लें।

Ũ अब इन सबको 2-3 बड़ी चम्मच पानी डाल कर उबाल लें। जब पालक नरम हो जाए तो गैस को बंद कर दें। अब इन्हें ठंडा होने दें और फिर मिक्सी में बारीक पीस लें।

Ũ अब इस मिश्रण में 5-6 कप पानी डाल कर अच्छे से मिलाएं। फिर इसे किसी छलनी की मदद से छान लें। छान कर निकाले पानी को फिर से आग पर उबलने के लिए रख दें। इसमें सादा नमक, काला नमक और काली मिर्च डाल कर मिलाएं और उबाल आने के बाद 2-3 मिनट तक उबाल लें।

Ũ पालक का सूप तैयार है। गैस बंद करके इसमें मक्खन और नींबू का रस मिलाएं। सूप को बाउल में निकाल लें। इसे क्रीम और हरी धनिया से सजाकर सर्व करें।

ध्यान दें :-

< आप सूप के साथ सूप स्टिक या कुरकुरी ब्रेड भी खा सकते हैं।

⤴उपर दी सामग्री से 5-6 लोगों के लिए 35 मिनट में सूप तैयार हो जाएगा।

ʷ *आयुष पिपलिया मंदसौर* ʷ

एलोवेरा

- *एलोवेरा (कोरफड)*
  â â â â â
  (ĕ स्वदेशी गृप 9975593003 ĕ)

  एलोवेरा को आयुर्वेद में संजीवनी कहा गया है। त्वचा की देखभाल से लेकर बालों की खूबसूरती तक और घावों को भरने से लेकर कैंसर से सुरक्षा तक इस चमत्कारिक औषधि का कोई जवाब नहीं हैं। एलोवेरा एक औषधीय पौधा है। इसे ग्वारपाठा, घीकवार और घृतकुमारी के नाम से भी जाना जाता है। एलोवेरा के जूस का सेवन करने से शरीर में होने वाले पोषक तत्वों की कमी को पूरा किया जा सकता है। एलोवेरा में एक जड़ी-बूटी की तरह कई गुण होते हैं।

  आइए जानते हैं एलोवेरा के गुणों के बारे में.....

  * नजले-खांसी में एलोवेरा का रस दवा का काम करता है। इसके पत्ते को भूनकर रस निकाल लें और आधा चम्मच जूस एक कप गर्म पानी के साथ लेने से नजले-खांसी में फायदा होता है।

  * जलने या चोट लगने पर एलोवेरा जेल या एलोवेरा को छिलकर लगाने से आराम मिलता है। जली हुई जगह पर एलोवेरा जेल लगाने से छाले भी नहीं निकलते और तीन-चार बार लगाने से जलन भी खत्म हो जाती है।

  * अगर आपकी उम्र बढ़ रही हैं तो इसके सेवन से आप फिर से जवानी महसूस करेंगे और आपकी बढ़ती उम्र के साइन आपके चेहरे पर झालकने नहीं देगा।

  * इसके सेवन से आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती हैं और आपको बीमारियो से लड़ने में मदद मिलती हैं।

  * एलोवेरा का रस बालों में लगाने से बाल काले, घने और मुलायम रहते हैं।

  * एलोवेरा का रस बवासीर, डायबिटीज और पेट की परेशानियों से निजात दिलाने में मदद करता है।

  * एलोवेरा से मुहांसे, रूखी त्वचा, झुर्रियां, चेहरे के दाग धब्बों और आखों के काले घेरों को दूर किया जा सकता है।

  * एलोवेरा एक बेहतरीन स्किन टोनर है। एलोवेरा फेशवॉश से त्वचा की नियमित सफाई से त्वचा से अतिरिक्त तेल निकल जाता है, जो पिंपल्स यानी कील-मुहांसे को पनपने ही नहीं देता है।

  * एलोवेरा गंजेपन को भी दूर करने की ताकत रखता है।

  * एलोवेरा का जूस पीने से कब्ज की बीमारी दूर होती है।

  * एलोवेरा के जूस से शरीर में खून की कमी को दूर किया जा सकता है।

  * फटी एड़ियों पर एलोवेरा लगाने से बहुत जल्दी ठीक हो जाती हैं।

  * एलोवेरा का जूस ब्लड में हीमोग्लोबिन की कमी को पूरा करता है।

  * एलोवेरा का रस मेहंदी में मिलाकर बालों में लगाने से बाल चमकदार और स्वस्थ होते हैं।

  * सरसों के तेल में एलोवेरा के रस को मिलाकर सिर धोनें से पहले लगाने से बालों में चमक आती है।

  * एलोवेरा का जूस त्वचा की नमी को बनाए रखता है जिससे त्वचा स्वस्थ दिखाई देती है।

  * एलोवेरा को सरसों के तेल में गर्म करके लगाने से जोड़ों के दर्द को कम किया जा सकता है।

  * एलोवेरा का जूस नियमित पीने वाला व्यक्ति कभी बीमार नहीं पड़ता है।

  * एलोवेरा जूस के सेवन से पेट के रोग जैसे वायु, अल्सर, अम्लपित्त आदि की शिकायतें दूर हो जाती हैं। पाचन क्रिया को बेहतर बनाने में इससे बड़ा कोई औषधि नहीं है।

  * जोडों के दर्द और रक्त शोधक के रूप में भी एलोवेरा बेजोड़ है।

  * तेज धूप में निकलने से पहले एलोवेरा का रस अच्छी तरह त्वचा पर लगाने से त्वचा पर सनबर्न का कम असर पड़ता है।

  * एलोवेरा को सौंदर्य निखार के लिए हर्बल कॉस्मेटिक प्रोडक्ट जैसे एलोवेरा जैल, बॉडी लोशन, हेयर जैल, स्किन जैल, शैंपू, साबुन में भी इस्तेमाल किया जाता है।

चरबी

• S _x0000_ S _x0000_

संपूर्ण आयुर्वेदिक उपाय

1) चरबी कमी करा
शरीरात जास्त चरबी वाढलेली असणाऱ्यांसाठी चरबी कमी करण्याचा खात्रीशीर रामबाण उपाय येथे देत आहोत.
> साहित्य : १०० ग्राम मेथी, ४० ग्राम ओवा, २० ग्राम काळे जीरे हे एका व्यक्तीसाठीचे प्रमाण आहे. यात फरक करू नये. प्रमाण वजन करूनच घ्यावे.

कृती : वरील तीनही वस्तू लोखंडाच्या कढईत सौम्य तापमानात (साधारण लालसर होईपर्यंत) वेगवेगळ्या भाजून घ्याव्यात. नंतर तीनही वस्तू एकत्र करून मिक्सरमधून पावडर करावी. रात्री झोपताना एक चमचा (टी स्पून) पावडर एक कप कोमट पाण्याबरोबर घ्यावी. पाणी कोमट घेणे आवश्यक आहे.
हे चूर्ण रोज घेतल्यामुळे शरीरात कुठेही कानाकोपऱ्यात साचलेली घाण मळाद्वारे अथवा लघवीद्वारे बाहेर निघून जाते. तीन महिन्यानंतर शरीरात अनावश्यक साचलेली चरबी किंवा चरबीच्या गाठी आपोआप विरघळायला लागतात. सुरकुतलेली त्वचा ताणली जाते. शरीर सुंदर होते.

फायदे :
०१) जुनाट वातविकार कायमचा जातो.
०२) हाडे मजबूत होतात.
०३) काम करण्यास स्फूर्ती येते.
०४) डोळे तेजस्वी होतात.
०५) केसांची वाढ होते.
०६) जुनाट वायुविकारापासून कायमची सुटका होते.
०७) रक्ताभिसरण चांगले होते.
०८) कफ प्रवृत्ती असलेल्यांना तर कायमचा फायदा होतो.
०९) हृदयाची कार्यक्षमता वाढते.
१०) बहिरेपणा दूर होतो.
११) बाळंतपणानंतर बेडौल होणारे स्त्रियांचे शरीर सुडौल होते.
१२) अॅलोपॅथीच्या औषधांमुळे होणारा साईड इफेक्ट कमी करतो.
१३) दात बळकट होतात व त्यावरील इनॅमल टिकून राहते.
१४) रक्तवाहिन्या स्वच्छ राहतात म्हणजे रक्त शुद्ध होते व रक्तातील गुणधर्म टिकून राहतात.
१५) नपुंसकता असेल तर ती दूर होते.
१६) ज्यांना मुल हवे असेल तर त्यांचे होणारे मुल तेजस्वी होते.
१७) मलेरिया, कावीळ, टाईफाइड, कॉलरा इ. रोगांना प्रतिकार करण्याची शक्ती येते. १८) त्वचेवर सुरकुत्या लवकर पडत नाहीत. वृद्धापकाळामुळे येणाऱ्या सुरकुत्या पडण्याचा कालावधी लांबतो म्हणजे दीर्घायुष्य लाभते.
१९) स्त्रियांना तरूणपणी किंवा लग्नानंतर येणारी मरगळ, मेनोपॉजचा त्रास दूर होण्यास मदत मिळते.
२०) शरीरात पाण्याद्वारे, हवेद्वारे, तापमानामुळे होणारे जुनाट आजार कायमस्वरूपी नष्ट होतात.
२१) शरीरात वाढलेले कॉलेस्टॉलचे प्रमाण कमी करण्यास मदत मिळते. हार्टअटॅक येण्याची शक्यता बऱ्याच प्रमाणात कमी होते.
२२) त्वचेचा रंग काळवंडत नाही. त्वचेचे आजार, त्वचा सुकणे, खाज येणे हे बंद होते.
२३) कोणत्याही वयाची व्यक्ती, स्त्री / पुरूष सर्वांसाठी अतिशय फायदेशीर
कृपया वाचा आणि लिहुन ठेवा
●●●● उपयोग होईल ●●●●

▪ *..आरोग्य टिप्स..* ▪

१) अम्लपित्त वाढलले असता ऊस खावे अथवा ऊसाचा रस प्यावा त्वरीत पोट साप होते. तसेच ऊस जेवना पुर्वी खाल्यास पित्त वाढ होत नाही.
2) आवाज बसला असता बारीक वस्त्रगाळ केलेला कात दोन घोट पाण्या सोबत घ्यावा त्वरीत घसा साफ होतो.
3) काविळ झाला असल्यास एक आठवडाभर रोज एक-दोन ऊस चाऊन खावे, किंवा दिवसातून ३/४ ग्लास ऊसाचा रस घेतल्याने रक्त तयार होण्याची क्रिया चालु होउन रूग्न बरा होतो. तसेच ताज्या गुळवेलीचा रस २० ग्रॅम खडीसाखर घालुन घेतल्यास सुध्दा काविळ बरा होतो.
४) सतत कान फुटत आसल्यास ऊसाचे कांडे गरम करून नंतर त्याचा रस काढून दोन- तिनु चमचे कानात पिळल्यास कान फुटने कायमचे बंद होते.
५) केस येण्यासाठी व कोंडा नाहीसा होन्यासाठी :– वडाच्या कवळ्या पारंब्या वाटुन १०० ग्रॅम लगदा करावा त्यात एक लिटर तिळाचे तेल व ५० मि.ली. लिंबरस घालुन मंदाग्नीवर कढवावे. नुसते तेल राहीले असता ते गाळुन घ्यावे हे तेल नियमीत लावल्याने नविन केस यायला सुरूवात होते. व कोंडा सुध्दा नाहिसा होतो.
६) मुख दुर्गंधी :- तुरटिच्या पाण्याने गुळण्या केल्याने मुख दुर्गंधी तर जातेच व तोडाचे सर्व आजार सुध्दा दुर होतात.
७) दोत दुखी :- वडाच्या पारंबिचे दातवन केल्याने दातोचे सर्व आजार बरे होतात. दाताचे किडने थांबते, दोताचे कवच पुन्हा तयार होते.
८) दमा :- दम्याचा त्रास असनाऱ्या रूग्नाने लवंग तोडात ठेउन ति नरम झाल्यास खावी, असे एक-एक तासाने एक-एक लवंग खात रहावे दमा कमी कमी होत जाउन १/२ महिन्यात कायमचा नाहिसा होतो.
९) पोट साफ होण्यासाठी :- लसणच्या ८/१० पाकळ्या वाटुन तुपात तळुन सैधव लावुन दिवसातुन १/२ वेळेस खाल्याने पोट साप होते. तसेच तिळाचे तेल रोज अनशा पोटी २० मिली घेतल्याने पोट साप तर होतेच पण पोटाचे आन्सर सुध्दा बरे होतात.
१०) पोट दुखी :- आल्याचा रस, लिंबाचा रस व सैधव किंवा पादेलोन घालुन घेतल्याने पोट दुखायचे थांबते. तसेच हे मिश्रन रोज जेवना पुवी घेतल्याने अन्न पचन होन्यास मदत होते. हा उपक्रम जर एक वर्ष चालु ठेवला तर घशा पासुन गुद्दव्दारा पर्यंत कॅन्सरची बाधा कधीच होनार नाही.
११) बल्डप्रेशर :- ६/७ लसणाच्या पाकळ्या आर्धा लिटर पाण्याच्या बाटलित टाकुन ति बाटलित हालवावी व नंतर दोन तास ठेवावी व त्या नंतर जेव्हा जेव्हा तहान लागेल तेव्हा हे पाणी प्यावे याने हाय बल्डप्रेशर कमी होउन नॉर्मल होतो.
१२) मुळव्याध :- रोज सकाळी तुळशीची पाने खल्याने मुळव्याध बरा होतो.
१३) मुतखडा :- पानफुटिचे पान व सोबत एक काळा मिरा असे दिवसातुन तिन वेळा खाल्याने मुतखडा १५ दिवसात गळुन पडतो.

▪नोट :-▪
मुतखडा असलेल्या व्यक्तीनी खालील वस्तु खावु नये –
१) आवळा २) चिकु ३) भेंडी
४) पालक ५) गोबी ६) काकडी
७) स्ट्रॉबेरी ८) वाटाऱ्याच्या शेंगा
९) टोमॅटो १०) काळी द्राक्षे ११) काजु १२) कॉफी पिउ नये १३) मशरूम १४) वांगे.
कारण यात खूप कॅल्शियम जास्त असते.

▪माहीती संकलन व प्रसारण ▪ हिन्दवी चॅरिटेबल ट्रस्ट

- इंद्रायणीनगर-भोसरी - पुणे
Ç हार्ट अटॅक..???
घाबरू नका..!!!
सहज सुलभ उपाय...!
99 टक्के ब्लॉकेजेसना काढून टाकणारे पिंपळाचे पान... " 15 पिपळळाची पाने जी गुलाबी नसावीत,पण हिरवी,
कोवळी, चांगली वाढलेली असावीत...प्रत्येक पानांचे
वरचे टोक व खालचा जाड देठ पानाचा थोडाश्या भागासकट कापून टाका, मग सर्व पंधरा पाने
स्वच्छ धुवून घ्या. एका भांड्यात ही पाने व एक ग्लास पाणी घालून मंद आचेवर उकळत ठेवा.जेव्हा पाणी(1/3)
एक त्रितीयांश उरेल तेव्हा उकळवणे बंद करा व गाळून घ्या...नंतर थंड जागी ठेवा.झाले आपले औषध तयार...!
... ` ... ` हा काढा 'तीन भागात' प्रत्येक तीन तीसांनी
सकाळपासून घ्यावयाचा आहे. ┘ हार्ट अटॅक नंतर लागोपाठ पंधरा दिवस अशा प्रकारे पिंपळकाढा घेतल्याने
ह्रदय पुनः स्वस्थ होते ' व पुन्हा हा दौरा पडण्याची
शक्यता राहात नाही...ह्रदय विकारी व्यक्तींनी ह्या ईलाजाचा प्रयोग अवश्य करून पहावा.. यातून कोणताही
साईड इफेक्ट होत नाही..!

" पिंपळाच्या पानात ह्रदयाला शक्ति आणि शांती देण्याची अदभूत क्षमता आहे..! " ह्या पिंपळकाढ्याचे
तीन डोस सकाळी 8.00वा., 11.00वा., व 2.00वा. म्हणजे दर तीन तासांनी घ्यावयाचे आहेत. ... ' डोस घेण्यापूर्वी

जायफळ

- *जायफल के चमत्कारिक गुण*
  â â â â â â â â â
  (ĕ स्वदेशी गृप ९९७५५९३००३ ĕ)

  जायफल बहुत ही थोड़ी मात्र में गरम मसाले के अन्दर प्रयोग किया जाने वाला एक मसाला है। यह बहुत ही गुणकारी होता है। इसके औषधीय गुण इसे और महत्वपूर्ण बना देते हैं। एक जायफल कई बीमारियों में काम आता है। जैसे :

  1. भूख नहीं लगती हो तो चुटकी भर जायफल की कतरन चूसिए। इससे पाचक रसों की वृद्धि होगी, भूख बढ़ेगी और खाना भी ठीक से पचेगा।

  2. जायफल के चूर्ण को शहद के साथ खाने से हृदय मजबूत होता है।

  3. दांत में दर्द होने पर जायफल का तेल रुई पर लगाकर दर्द वाले दांत या दाढ़ पर रखें, दर्द तुरंत ठीक हो जाएगा। अगर दांत में कीड़े लगे हैं तो वे भी मर जाएंगे।

  4. पेट में दर्द हो तो जायफल के तेल की 2-3 बूंदें एक बताशे में टपकाएं और खा लें। जल्द ही आराम आ जाएगा।

  5. जायफल को पानी में पकाकर उस पानी से गरारे करें। मुंह के छाले ठीक होंगे, गले की सूजन भी जाती रहेगी।

  6. जायफल को कच्चे दूध में घिसकर चेहरें पर सुबह और रात में लगाएं। मुंहासे ठीक हो जाएंगे और चेहरे निखारेगा।

  7. एक चुटकी जायफल पाउडर दूध में मिला कर लेने से सर्दी का असर ठीक हो जाता है। इसे सर्दी में प्रयोग करने से सर्दी नहीं लगती।

बुखार

• * < दवाई के बिना बुखार को कैसे कम करें? < *

â â â â â â â â

(ĕ स्वदेशी गृप 9975593003 ĕ)

Ů जब किसी बच्चे को बुखार आता है, तो ज्यादातर लोग तुरन्त दवाई के डिब्बे से कोई भी बुखार की दवा निकाल कर दे देते हैं। आप अपने बच्चों को इन सब केमिकल्स को निगलने के लिए मजबूर करने से पहले, बुखार कम करने के कुछ बढ़ियां एवं प्राकृतिक उपायों को अपनाने का प्रयास करें।

Ķ बुखार से पीड़ित होने पर शरीर में पानी की प्रचुरता, गर्म, और स्वच्छ रहना न भूलें तो बुखार एक या दो दिन में उतर जायेगा।

* < अपनाएं यह उपाय-*

â â â â â â

►1. मोजे गीले करके उन्हें एड़ियों में पहनना अजीब लगता है, लेकिन बच्चों के तेज बुखार को कम करने के लिए यह अद्भुत काम करता है। एक जोड़ी सूती मोजे लें जो बच्चे की एड़ियों को कवर करने के लिए पर्याप्त लम्बे हों। मोजे को नल के ठंडे पानी में ठीक से गीला कर लें। अतिरिक्त पानी को निचोड़ दें। मोजों को बच्चे के पैरों पर रख दें और जब मोजे सूख जायें तो इस प्रक्रिया को दोहरायें।

►2. गर्म या गुनगुने पानी से स्नान करें। गुनगुने पानी से स्नान करके दौड़ें। बुखार से पीड़ित व्यक्ति को कूदने दें और उसे छोड़ दें, तो गर्म तापमान धीरे धीरे नीचे आ जाता है क्योंकि तापमान अचानक के बजाय धीरे-धीरे ही नीचे आता है। व्यक्ति ताप परिवर्तन पर ध्यान कम देता है। (अपेक्षाकृत) शांत, नम पानी तापमान को समतल स्तर पर ले आता है, यदि ऐसा न हो तो तापमान को कम करना चाहिए।

►3. सिर और गर्दन को ठंडा करें। बहुत तेज बुखार के लिए, एक बड़ा सूती कपड़ा पानी में अच्छी तरह से डुबोएं,अतिरिक्त पानी को निचोड़ दें। कपड़े को बच्चे के सिर और गर्दन के चारों ओर लपेटें तथा जब कपड़ा सूख जाए, तो इसे दोहरायें।

►4. तेल मालिश करें। दो वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए, सोने से पहले,उनके पूरे शरीर को शुद्ध जैतून के तेल से मालिश करके उन्हें अच्छी तरह से सूती कपड़े और एक कंबल में लपेट दें। तेल को हटाने के लिए उन्हें सुबह स्नान करायें । यह कदम गीले मोजे के साथ अच्छी तरह से काम करता है।

►5. पानी का खूब सेवन करें।बुखार जीवों से लड़ने के लिए आपके शरीर की स्वाभाविक प्रतिक्रिया होती है, लेकिन अधिक ताप का मतलब पानी की कमी है। पानी की कमी न होने दें, खासकर दस्त या उल्टी होने पर, क्योंकि इससे शरीर में पानी की कमी हो जाती है।

►6. हल्के कपड़े पहनें, मोटे कपड़े न पहनें। कंबल न लपेटें चाहे ठंड ही क्यों न महसूस हो रही हो, क्योंकि इससे आपके शरीर के तापमान में वृद्धि होगी।

►7. इमली के रस या एलो वेरा जेल या अमरूद की पत्ती के रस का उपयोग करके शरीर के तापमान को तेजी से कम किया जा सकता है। रस को माथे पर लगायें, इसे सूखने दें और फिर लगायें, जब तक कि आपके शरीर के तापमान में कमी न हो जाये। घर में हवा के लिए पंखा चलायें। लेट जायें और ठीक से आराम करें।

►8. गिलोय का काढा भी बुखार कम करता है।

ब्लाकेज

- A *95 % हार्ट ब्लॉकेज को भी ख़त्म कर देने वाले घरेलु नुस्खे :*

Ư *आयुष पिपलिया मंदसौर* Ư

Ť 1. अर्जुन की छाल का काढ़ा :

ș सुबह शाम खाली पेट 30 – 30 मिली काढ़ा एक गिलास गुनगुने पानी में डाल कर पिए।

बनाने की विधि –
ŭ 1 किलो अर्जुन की छाल को 5 किलो पानी में आधा रहने तक पकाये। बस आपका काढ़ा तैयार है।

इसको छान कर कांच की बोतल में रख लीजिये।
साथ दालचीनी भी डाल दी जाए तो उसका रिजल्ट बहुत जल्दी मिलता हैं।

ư 2. अदरक का रस,
नीम्बू का रस,
लहसुन का रस
एप्पल साइडर सिरका।

बनाने की विधि –

Ū इनको एक एक कप ले।
चारों को मिला कर धीमीं आंच पर गरम करें

ƹ जब 3 कप रह जाए तो उसे ठण्डा कर,
इस मिश्रण में ३ कप शहद मिलाये ।

Š बस दवा तैयार हैं। रोज इस दवा के 3 चम्मच सुबह खाली पेट ली।

☘ *आयुष पिपलिया मंदसौर* ☘

सर्दी

- *सर्दी, जुकाम, छींक, खांसी, बुखार और अस्थमा सभी के लिए 1 औषधि।*
  Sardi ka ilaj, jukam ka ilaj, bukhar ka ilaj, asthma ka ilaj

  ṭ *आयुष पिपलिया मंदसौर* ṭ

  सीतोपलादी चूर्ण ।
  सीतोपलादी चूर्ण आयुर्वेद का बहुत प्रसिद्ध औषधि है।

  ŭ जब सर्दी, खांसी, बुखार 1 साथ ये सब हो जायें । तो उसके लिए सीतोपलादी चूर्ण प्रयोग करें। एक ऐसा अनुभव जिसने अनेक डॉक्टरों की नींद हराम कर दी. ज़रूर जानिये.

  ŭ औषधि
  सीतोपलादी चूर्ण 1 चुटकी (1/4 चम्मच) शहद में मिलाकर प्रात: और सायंकाल खाली पेट चटायें। इससे छोटे बच्चों के सर्दी, जुकाम, छींक, खांसी, बुखार और अस्थमा जैसे रोग ठीक होते हैं। बडे लोगों के लिए 1/2 चम्मच चूर्ण का प्रयोग करें।

  पाठक का अस्थमा का अनुभव.

  ŭ यहाँ पर मैं एक पाठक का अनुभव शेयर करना चाहूँगा, जिन्होंने हमको अपना अनुभव शेयर किया, उनके अनुसार छोटे बच्चे को जिसको डॉक्टर ने अस्थालिन पंप देने की सलाह दी थी, मगर इन्होने अस्थालिन के साइड effect देखते हुए किसी से राय की और उन्होंने सितोपलादि चूर्ण के बारे में बताया और इन्होने सर्दियों में लगातार तीन टाइम एक चुटकी सितोपलादि चूर्ण शहद के साथ दिया और उस बच्चे को सांस की कोई समस्या तो दूर सर्दी जुकाम खांसी भी नही हुयी. नीचे तस्वीर में उनके अनुभव की कापी है।

  सितोपलादि चूर्ण बनाने की विधि

  ŭ नीचे बताई गयी चीजे किसी भी किराना या पंसारी की दुकान पे आराम से मिल जायेगी।

  ŭ 1- मिश्री-16 भाग 160 g.m

  ŭ 2-वंशलोचन – 8 भाग 80 g.m

  ŭ 3-पिप्पली-4 भाग 40 g.m

  ŭ 4- इलाइची- 2 भाग 20 g.m

  ŭ 5-दालचीनी- 1 भाग 10 g.m इन सब को बरीक पीस ले।

  ṭ और बना गया आप का सितोपलादि चूर्ण
  यें मधु या घी के साथ लिया जाता है
  2 से 4 ग्राम की मात्रा में ले।
  वैसे ये किसी भी मेडीकल स्टोर पे उप्लब्द है।

  ṭ *आयुष पिपलिया मंदसौर* ṭ

बहारापण

- ŭ *ये है अद्भुत औषधि, 2 मिनट में दूर कर देती है बहरापन*

ţ *आयुष पिपलिया मंदसौर* ţ

ŭ जड़ी-बूटियों का रहस्य बड़ा ही अद्भुत है। लहसुन और शहद के बारें में तो आप अच्छी तरह जानते होंगे।

ŭ लहसुन का इस्तेमाल मसाले के रूप में किया जाता हैं। लेकिन आप जानते है कि इसका सेवन करने से आप कई बीमारियों से भी बच जाते हैं। यह शरीर को डिटॉक्स करके हर तरह के इंफेक्शन को भी खत्म करता है। साथ ही इम्यून सिस्टम को भी मजबूत करता है।

ŭ सुनने की शक्ति कम हो जाना इस बीमारी को बहरापन कहते है।

ŭ लोगो में बहरापन अलग-अलग कारणों से होता है। जैसे बढ़ती उम्र के साथ बहरापन हो जाता है, कान की हड्डी का बढ़ जाना, ज्यादा शोर वाली जगह पर काम करना, अधिक मोबाइल फ़ोन का इस्तेमाल और तेज आवाज में गाने सुनना और कैंसर के कारण भी बहरापन हो सकता है। आज हम आपको ऐसी औषधि के बारे में बताने जा रहे है जिससे आपका बहरापन दूर किया जा सकता है।

ţ *ऐसे तैयार करें औषधि*
आयुष पिपलिया मंदसौर के अनुसार लहसुन की 3-4 कलियां, एक बड़ा चम्मच *जैतून का तेल, 15 बूंद प्याज का रस। एक कप में जैतून के तेल को डालकर उसमे लहसुन की कलियों का रस मिला लें। अब दोनों प्याज के रस में मिलकर अच्छी तरह मिक्स कर लें।*

ŭ एक ड्रापर की मदद से कांनो में 3-4 बूंद डालें।

ŭ दोनों कांनों को रुई से ढक लें।
बगैर वैद्य की सलाह के न करें प्रयोग

ŭ ये औषधि जानकारी देने से पहले हम आपको बता दे ये औषधि सब के लिए नहीं है

ŭ ये औषधि बहरापन दूर करने के लिए तो सही है पर इसका इस्तेमाल करने से पहले मेडिकल प्रोफेसनल व वैद्य की सलाह जरुर लें। लहसुन और प्याज के रस से आप आपने बहरेपन का इलाज कर सकते है।

ŭ प्याज में पाया जाने वाला एंटीऑक्सीडेंट तेज आवाज जैसे की हवा के दबाव से या धमाके से हुए बहरेपन को ठीक करता।

ŭ ऐसे करता है काम
लहसुन कान में खून के बहाव को बढ़ा कर और कान के उस हिस्से को जो आवाज को संदेश में बदलने का काम करता है उसमे केमिकल गतिविधि पैदा करता है उसे दोबारा ठीक कर के कान के सुनने की शक्ति को वापस लाने में मदद करता है।

ţ इससे से भी मिलती है निजात - सर्दी-जुकाम में मिलता है आरामा।

ţ -जोड़ों के दर्द में लहसुन करती है फायदा।

ţ - दिल को रखती है हेल्दी।

ţ - रक्तचाप को रखती है संतुलित।

ţ - इम्यूनिटी सिस्टम को रखती है मजबूत।

ţ - शरीर में मौजूद गंदगी को करती है बाहर। - डायरिया के लिए है फायदेमंद।- गले के इंफेक्शन को दूर करने में सहायक है।

ŭ *आयुष पिपलिया मंदसौर* ŭ

खाजखुजली

- *खाज-खुजली*

अगर हमारे शरीर में कहीं भी कुछ हलचल हो रही है या ऐसा लग रहा हो कि कुछ काट रहा है तो हम शरीर के उस हिस्सें को हाथों से रगड़ देते हैं तो हमें थोड़ी शान्ति मिलती है इसे ही खाज-खुजली कहते है। यह ``सारकोप्टीस स्कैवी´´ नाम के रोगाणु से फैलती है और यह मुख्यत: दो तरह की होती है- तर (गीली) और सूखी।

कारण :

गर्मी के मौसम में शरीर में बहुत ज्यादा
पसीना आता है और जब यह पसीना त्वचा पर सूख जाता है तो खुजली पैदा हो जाती है। बाहर निकलने पर जब धूल-मिट्टी शरीर पर लगती है तो भी खुजली पैदा हो जाती है। रोजाना न नहाना भी खुजली होने का बहुत बड़ा कारण है। सर्दी के मौसम में ठंडी हवा जब शरीर में लगती है तो शरीर की त्वचा सूखकर खुरदरी सी हो जाती है और उसमें तेज खुजली होने लगती है ज्यादा जोर से खुजालने पर त्वचा में निशान से पड़ जाते है और उनमें तेज जलन होती है। खुजली एक फैलने वाला रोग है। घर के अन्दर अगर किसी एक व्यक्ति को खुजली हो जाती है तो उसके साथ वाले सारे लोग भी खुजली के शिकार हो जाते हैं।

लक्षण :
खुजली बहुत तेजी से फैलने वाला त्वचा का रोग है। इस रोग में सबसे पहले शरीर में छोटी-छोटी
फुंसिया निकल जाती है। यह फुंसिया हाथ-पैरों में, उंगलियों में, कलाई के पीछे के भाग में और बगल में ज्यादा निकलती है और धीरे-धीरे पूरे शरीर में फैल जाती है। यह अक्सर लाल रंग के निशान के रूप में दिखाई देती है। यह खराब चीजों को छूने से, गलत इंजेक्शन के लग जाने के कारण या संक्रमण होने के कारण हो जाती है।

विभिन्न औषधियों से उपचार

1. संतरा : संतरे के छिलकों को चटनी की तरह पीसकर शरीर में जहां पर खुजली हो वहां पर लगाने से आराम आता है।

2. तिल्ली :
तिल्ली के तेल और चमेली के तेल को बराबर मात्रा में लेकर खुजली वाली जगह पर लगाने से खुजली दूर हो जाती है।
250 मिलीलीटर तिल्ली के तेल में थोड़ी सी दूब (घास) डालकर आग पर पकाने के लिए रख दें। दूब (घास) जब लाल हो जाये तो उसे उतार कर छान लें और इस तेल को खुजली वाले स्थान पर लगाने से खुजली ठीक हो जाती है।

3. हरड़ :
चकबड़, हरड़ और कांजी को बराबर मात्रा में लेकर पीसकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को खुजली वाले स्थान पर लगाने से खुजली दूर हो जाती है।
दूब, हरड़, सेंधानमक, चकबड़ और वनतुलसी को लेकर अच्छी तरह से पानी के साथ पीस लें। इसे खुजली वाले स्थान पर लगाने से खुजली कुछ ही समय में ठीक हो जाती है।
2 चम्मच पिसी हुई हरड़ को 2 गिलास पानी में उबालकर छान लें। इस पानी के अन्दर रुमाल को भिगोकर शरीर में जहां पर भी खुजली हो उस भाग को साफ करने से खुजली होना बन्द हो जाती है।

4. सिंघाड़ा : 10-10 ग्राम सिंघाड़ा, भिंगी की जड़, झाऊबेर और भारंगी की जड़ को एकसाथ मिलाकर पीस लें। फिर इसमें से 10 ग्राम मिश्रण को 1 कप पानी में डालकर उबाल लें। जब पानी उबलते हुए आधा बाकी रह जाये तो इसे पी लें। 7-8 दिन तक लगातार यह पानी पीने से खुजली की फुंसिया दूर हो जाती है।

5. आंवला : आंवले की गुठली को जलाकर राख बना लें फिर उसमें नारियल का तेल मिलाकर, गीली या सूखी किसी भी प्रकार की खुजली पर लगाने से लाभ होता है।

6. सरसों का तेल :
सर्दी के मौसम में ठंडी हवा लगने के कारण जब त्वचा सूखी हो जाती है तो उसमें खुजली पैदा हो जाती है। इसको दूर करने के लिये पूरे शरीर पर सरसों के तेल की मालिश करें और गुनगुने पानी से नहा लें। इससे कुछ ही समय में खुजली दूर हो जाती है।
सरसों के तेल में पानी और चूने को मिलाकर लेप करने से खुजली बिल्कुल समाप्त हो जाती है।

7. गोरखमुण्डी : गोरखमुण्डी के पत्तों को पानी के साथ पीसकर लेप करने से खुजली दूर हो जाती है।

8. अजवायन :
20 ग्राम अजवायन को 100 मिलीलीटर पानी में उबाल लें और छान लें। शरीर में जहां पर खुजली हो उस भाग को इस पानी से साफ करने से खुजली मिट जाती है।
हल्के गर्म पानी के अन्दर अजवाइन पीसकर लेप करने से खुजली दूर हो जाती है।
जंगली अजवायन को तेल में पका लें और उस तेल को खुजली वाले स्थान पर लगाने से लाभ होता है।

9. तुलसी : तिल्ली के तेल में तुलसी का रस मिलाकर लगाने से कुछ ही दिनों में खुजली दूर हो जाती है।

10. आंवले : 100 मिलीलीटर चमेली के तेल में 25 मिलीलीटर आंवले का रस मिलाकर शीशी में भरकर रख लें। इसे दिन में 4-5 बार खुजली वाले स्थान पर लगाने से खुजली दूर हो जाती है।

11. दही : शरीर में जहां पर खुजली हो वहां पर दही को लगाने से खुजली दूर हो जाती है।

चिकित्सक सलाह अवश्य लें .....

एसिडिटी

- *एसिडिटी को चुटकी में गायब*
  स्वास्थ भारत की और छोटा सा कदम ....
  क्या आप जानते हैं, एसिडिटी की दवा से हो सकती हैं आपकी किडनी ख़राब।
  जब हम खाना खाते हैं तो इस को पचाने के लिए शरीर में एसिड बनता हैं। जिस की मदद से ये भोजन आसानी से पच जाता हैं। ये ज़रूरी भी हैं। मगर कभी कभी ये एसिड इतना ज़्यादा मात्रा में बनाता है के इसकी वजह से
  सर दर्द, सीने में जलन और पेट में अलसर और अलसर के बाद कैंसर तक होने की सम्भावना हो जाती हैं।
  ऐसे में हम नियमित ही घर में इनो या *पीपीआई (प्रोटॉन पंप इनहिबिटर्स)* दवा का सेवन करते रहते हैं। मगर आपको जान कर आश्चर्य होगा के ये दवायें सेहत के लिए बहुत खतरनाक हैं। *पीपीआई ब्लड में मैग्नीशियम की कमी* कर देता हैं। अगर खून पर असर पड़ रहा हैं तो किडनी पर असर पड़ना लाज़मी हैं। जिसका सीधा सा अर्थ की ये दवायें हमारी सेहत के लिए ख़तरनाक हैं।
  हमने कई ऐसे *मूर्ख लोग* भी देखे हैं जो एसिडिटी होने पर *कोल्ड ड्रिंक पेप्सी या कोका कोला* पीते हैं ये सोच कर के इस से एसिडिटी कंट्रोल होगा। ऐसे लोगो को भगवान ही बचा सकता हैं।
  तो ऐसी स्थिति में कैसे करें इस *एसिडिटी का इलाज*
  आज हम आपको बता रहे हैं भयंकर से भयंकर एसिडिटी का चुटकी बजाते आसान सा इलाज।
  ये इलाज आपकी सोच से कई गुना ज़्यादा कारगार हैं। तो क्या हैं ये उपचार।
  ये हर रसोई की शान हैं। हर नमकीन पकवान इसके बिना अधूरा हैं। ये हैं आपकी रसोई में मौजूद जीरा। जी हाँ जीरा।
  कैसे करे सेवन
  जब भी आपको एसिडिटी हो जाए कितने भी भयंकर से भयंकर एसिडिटी हो आपको बस जीरा कच्चा ही चबा चबा कर खाना हैं। एसिडिटी के हिसाब से आधे से एक चम्मच (ढाई से पांच ग्राम) जीरा खाए। इसके 10 मिनट बाद गुनगुना पानी पी ले। आप देखेंगे के आपकी समस्या ऐसे गायब हो गयी जैसे गधे के सर से सींग।
  ये उपरोक्त नुस्खा मैंने बहुत लोगो पर आजमाया हैं। और उनका अनुभव ऐसा हैं के जैसे जादू।

  जय माँ कामाख्या ।

भेगा

- पायांच्या भेगा सतावताहेत

पायांना भेगा पडल्यास बऱ्याच वेदना सहन कराव्या लागतात. त्यामुळे पायांचे सौंदर्यही नष्ट होते. म्हणूनच या त्रासाकडे दुर्लक्ष करता कामा नये. काही घरगुती उपायांनी भेगांना पायबंद घालणे शक्य आहे.

झोपताना पाय स्वच्छ धुवून हर्बल डेव्हलपर क्रीम लावल्यास त्वचा मऊसर होऊन भेगांचा त्रास कमी होतो.

कडूलिंबाचा पाला कुटून, रस काढून पायांना लावल्यास भेगा कमी होतात.

लोणी, आंबेहळद आणि मीठ हे तिन्ही एकत्र करून रोज पायांना लावल्यास आराम पडतो.

बोरिक पावडर, जैतून तेल, व्हॅसलिन हे एकत्रित करून भेगांमध्ये भरावे.

चंदन उगाळून लेप लावल्यासही भेगा कमी होतात. ग्लिसरिन, गुलाबपाणी, लिंबाचा रस समप्रमाणात घेऊन तळव्यांना मालीश केल्यास भेगा कमी होतात.

हळदीमध्ये कोमट तेल टाकून ते मिश्रण भेगांमध्ये भरल्यासही हा त्रास कमी होतो.

भेगा पडू नयेत, यासाठी आंघोळ करताना रोज पायांचे तळवे प्युमिक स्टोनने घासावेत. आठवड्यातून एकदा बदाम आणि तिळाचे तेल समप्रमाणात घेऊन तळव्यांना मालीश करावे. घरातही चप्पल वापरावी. बाहेर पडताना तळपायाचा मातीशी संपर्क येणार नाही, याची काळजी घ्यावी. या सर्व उपायांनी पायांचे सौंदर्य जपणे सहज शक्य आहे.

https://play.google.com/store/apps/details?id=shree.marathi.ayurvedicupchaar

https://play.google.com/store/apps/details?id=shree.marathi.ayurvedicupchaar

दात

- दातांसाठी घरगुती उपचार

दातांची निगा राखणं महत्त्वाचं आहे. दातांच्या चांगल्या आरोग्यासाठी महागड्या दंतवैद्याची गरज नाही. रोजच्या आपल्या रूटीनमध्ये काही चांगल्या सवयी लावून घेतल्यास दात निरोगी राहू शकतात.

लंडनच्या एका वेबसाइटने के पुरस्कार प्राप्त दंत चिकित्सकांच्या हवाल्याने दातांना आरोग्यदायी आणि निरोगी राखण्यास सामान्य घरगुती उपचार सांगितले आहेत.

-रोज दातांना ब्रशने साफ करावे.

-रोजच्या भोजनातील साखरेचे प्रमाण कमी ठेवावे.

-प्रत्येक दोन किंवा तीन महिन्यात टुथब्रश बदलावा.इलेक्ट्रिक ब्रशचा वापरही लाभकारी होऊ शकतो.

-दिवसांतून दोनदा ब्रशने दात स्वच्छ करावे. काही खाल्ल्यावर लगेच ब्रश करू नये.

-दातांची चमक आणण्यासाठी टूथपेस्टसोबतच व्हाइटनरचा उपयोग करावा.

-धूम्रपान/मद्यपान करू नये.

-दातांच्या कोणत्याही त्रासाला सहज घेऊ नये.

https://play.google.com/store/apps/details?id=shree.marathi.ayurvedicupchaar

https://play.google.com/store/apps/details?id=shree.marathi.ayurvedicupchaar

भेगा

- *आरोग्य संवाद** हातापायांच्या भेगा
  तळहात, तळपायाची कातडी निघणे यालाच जळवात म्हणतात

  हातापायांच्या भेगा – जळवात बऱ्याच वेळा उग्ररूप धारण करतो. कंड, तळहात, तळपायाची कातडी निघणे काही वेळा रक्त येणे असेही प्रकार आढळतात. त्यावर कोकमतेल गरम करून हळूवारपणे टाचेला, तळहातांना लावावे. हाता-पायाच्या भेगातही कोकम तेल भरावे, त्याने जळवात कमी होतो.
  जागी लावावे. साबण अजिबात वापरू नये.

  खाज असेल तर कडूनिंब तेल अथवा करंज तेल चोळून लावावे.
  स्वस्त आणि घरी बनवलेले कोणताही अपाय न करणारे कोकम तेल या मलमांचे काम अधिक चांगल्या प्रकारे करते. असेच त्वचा रोगावरील आणखी कांही उपचार याप्रमाणे –
  हाता-पायांना पडलेल्या भेगा
  बकेट मधे गरम पाणी घ्या त्यात काळेमीठ टाकून हात कींवा पाय
  1 तास ते 45 मिनिटं
  बुडवू न ठेवून
  नंतर कोरडे करा
  20 ग्रॅम कोकमतेल
  20 ग्रॅम एरंडेल
  20 ग्रॅम करंज
  20 कडूनीब तेल सर्व एकत्र करून लावल्यास
  हाता पायाच्या भेगा जळवात

चरबी

- पेट की चर्बी से जल्द छुटकारा दिलाएंगे यह घरेलू उपाय

यदि आप पेट की चर्बी से छुटकारा पाना चाहते हैं तो इन सात घरेलू उपायों की मदद से आप आराम से चर्बी घटा सकते हैं...

सुबह खाली पेट एक ग्लास गर्म पानी में आधा नींबू निचोड़कर पिएं। इसमें शहद मिलाकर पीने से फायदा अधिक मिलेगा। इससे मेटाबॉलिजम तेज होता है और फैट्स जल्दी बर्न होते हैं।
अदरक को दो टुकड़ों में काट लें और एक कप पानी में उबालें। 10 मिनट तक पकाने के बाद अदरक के टुकड़े हटा लें और इसे चाय की तरह पिएं।
लहसुन में मोटापा कम करने वाले तत्व हैं। एक कप पानी में नींबू निचोड़ें। अब लहसुन के तीन जवों इस पानी के साथ लें। रोज सुबह खाली पेट इनका सेवन फायदेमंद है।
बादाम में मौजूद ओमेगौ 3 फैटी एसिड चर्बी कम करने में मददगार है। रोज रात में 6-8 बादाम भिगोएं और अगले दिन सुबह इन्हे छीलकर खाएं।
भोजन करने के आधे घंटे पहले एक या दो चम्मच एप्पल साइडर वेनेगर को एक गिलास पानी में मिलाकर पिएं। इससे कैलोरी अधिक बर्न होती हैं।
पुदीने के पत्ते और धनिया पत्ता को साथ में पीस लें। इसमें नमक और नींबू मिलाकर चटनी तैयार करें और रोज भोजन के साथ इसे लें। पुदीने के सेवन से मेटाबॉलिक रेट बढ़ती है जिससे फैट्स जल्दी बर्न होते हैं।
एलोवेरा का सेवन मेटाबॉलिज्म ठीक रखता है और फैट्स स्टोर नहीं होने देता। दो चम्मच एलोवेरा के जूस में एक चम्मच जीरा पाउडर मिलाएं और इसे आधे ग्लास गुनगुने पानी में मिलाएं। खाली पेट इसका सेवन करें और 60 मिनट बाद ही कुछ खाएं। इस उनपायों के साथ-साथ रुटीन में कसरत को जगह देना न भूलें।

चेहरा

- *Beauty Tips : 11 December 2016*

  *बनवा होममेड ब्युटी मास्क*

  जीवनात धावपळ वाढल्याने अनेकींना ब्युटीपार्लरला जायला वेळच मिळतच नाही. त्यातून अचानक कुणाचे लग्न, किंवा कोणताही समारंभाचे निमंत्रण आले तर मग काहीच सुचत नाही. अशावेळी घरच्या घरी काही होममेड ब्लिचिंग किंवा मास्क बनविता आले तर आपल्याला खूप मदत होते. तर बघूया घरच्या घरी कोणकोणत्या प्रकारचे मास्क बनवू शकतो...

  ı _*नरिशिंग मास्क*_ : 2 चमचे सोया पीठ, 2 चमचे मध, 1 चमचा साय घेऊन त्याची पेस्ट तयार करावी. ही पेस्ट चेहरा आणि मानेवर लावून 10-15 मिनिटाने चेहरा धुवून टाकावा.

  ı _*क्लींजिंग मास्क*_ : 3 चमचे मुलतानी माती, 1 चमचा दही, 1/2 टोमॅटो आणि 5 थेंब ऑरेंज एसेंशियल ऑइल हे सर्व साहित्य एकत्र करून त्याची पेस्ट तयार करावी आणि 20 मिनिट चेहऱ्यावर लावून ठेवावी नंतर चेहरा धुवून टाकावा.

  ı _*पिंपल पॅक*_ : 1 चमचा मुलतानी माती, 1 चमचा कडुलिंबाची पानं, 1/4 चमचा मंजिष्ठा, 2 चमचा लेवेंडर ऑइल, 1/2 चमचा अरुणा पूड, 1/2 चमचा ज्येष्ठमध पूड, 1/2 चमचा चंदन पूड घेऊन त्याची पेस्ट तयार करून चेहऱ्यावर लावावी. कडुलिंबाची ताजी पानं घेऊन रात्री पाण्यात भिजत ठेवावी. सकाळी या पाण्याने चेहरा धुवावा. त्याने पिंपल्स निघण्याची समस्या दूर होईल.

  ı _*अँटीरिंकल पॅक*_ : एक चमचा मधात एक चमचा बेसन, 2 चिमूट हळद, 5-6 थेंब जवसाचे तेल मिसळून त्याचा पॅक तयार करावा. चेहरा चांगल्याप्रकारे स्वच्छ करून हा पॅक लावावा. 20 मिनिटाने चेहरा धुवून टाकावा. 2 चमचे दूध, 1 चमचा बदाम पूड, 1 चमचा द्राक्षाचा रस हे सर्व साहित्य एकजीव करून त्याची पेस्ट तयार करावी. या पेस्टला 20 मिनिट चेहऱ्यावर लावून नंतर चेहरा धुवून न टाकावा. याने चेहऱ्यावर असलेल्या बारीक न दिसणाऱ्या रेषा गायब होतात.

  ı _*सुरकुत्या दूर करण्यासाठी पॅक*_ : आलं, तुळशीचे पानं, पुदिन्याची पानं हे सर्व समप्रमाणात घेऊन त्याची पेस्ट तयार करावी, त्यात 1/2 चमचा लिंबाचा रस टाकून ही पेस्ट चेहऱ्यावर लावावी. दोन तासाने कोमट पाण्याने चेहरा धुवून टाकावा.

  ı _*फेस ग्लोइंग मास्क*_ : ताजी फळं आणि भाज्यांना चांगल्या प्रकारे मॅश करून घ्यावे. त्यात 2 चमचे दही आणि 3 थेंब लेमन इसेंशियल ऑइल घालून चेहऱ्यावर लावायला पाहिजे. 15-20 मिनिटाने चेहरा धुवून टाकावा.

  ı _*फेअरनेस त्वचा पॅक*_ : 1 चमचा कच्च्या हळदीचा रस, 2 चमचे बेसन, 1 चमचा दही व 1 चमचा लिंबाचा रस हे सर्व साहित्य घेऊन त्याची पेस्ट तयार करावी. या पेस्टला चेहरा, गळा, मान, हात व पायांना लावावे. थोडंसं वाळल्यानंतर त्या पेस्टला चोळून काढून घ्यावे. आठवड्यातच फरक जाणवेल. तसेच थोडीशी साय घालून ही पेस्ट चेहऱ्यावर हळूहळू लावावी व वाळल्यावर चेहरा धुवून टाकावा. याने त्वचेचा काळेपणा दूर होऊन चेहऱ्यावर गुलाबीपणा दिसू लागेल.

  ı _*अँटी लूज स्कीन पॅक*_ : 1 चमचा कच्च्या दुधात 1 चमचा बदाम पूड घालून ती पेस्ट चेहरा व मानेवर लावावी. नंतर स्पंज पाण्यात भिजवून ती पेस्ट काढून घ्यावी, याने चेहऱ्यावर ग्लो येईल.

चहा

- जे अति चहा घेतात त्यांच्यासाठी ही पोस्ट ----
  मी फक्त सकाळी 1टाइम घेते चहा तेही कमी दुधाचा o
  बरेच लोक नुसते दुधाचा चहा करतात पण हे आरोग्यस चांगले नही
  यामुळे पित्त वाढून डोकेदुखी, अपचन, मलमल, पोटफुगि असे वेगवेगळे प्रॉब्लेम होतात,
  चहा घ्यायचा तर एक कमी दूध आणि पाणी जास्त नहीं तर सर्वात बेस्ट black tea, यामुळे तुमचे अर्धे पोटचे आजार सॉल्व होतील,
  बघा खाली काय म्हणत आहे वाचा बरे
  Bhagyashri Bandiwar

  चहाचे दुष्परिणाम....

  १. दिवसाला 5 ते 10 कप इतक्या प्रमाणात अती उकळलेला चहा पिणारे पचनशक्ती बिघडून आम्लपित्त, अल्सर, सांधेदुखी, अंगदुखी आणि मलावरोध या विकारांना बळी पडतात.

  २. भारतियांमध्ये चहात साखर घालण्याचे प्रमाण जगात सर्वाधिक आहे. त्यामुळे बैठा व्यवसाय करणाऱ्या व्यक्ती मधुमेह, कोलेस्टेरॉल, हृदयविकार आणि स्थौल्य अशा विकारांकडे ओढल्या जात आहेत.

  ३. दूध-साखरविरहित चहा जरी पुष्कळ प्रमाणात प्यायला, तरी त्याच्या तुरट चवीच्या अतिरिक्त प्रमाणामुळे मलावष्टंभ,रक्तदाब वाने, पक्षाघातासारखे विकार आणी शुक्राणूंची संख्या अल्प होणे असे विकार बळावतात.

  ४. दूध, साखर आणि चहाची भुकटी एकत्र करून उकळलेला चहा कफ-पित्त वाढवणारा आणि उष्ण गुणाचा आहे.

  ५. टपरीवर चहा ॲल्युमिनियमच्या भांड्यात उकळला जातो. ॲल्युमिनियमच्या धातूचा खाद्यपदार्थांना झालेला दीर्घकाळ संपर्क 'अल्झायमर्स' (स्मृतीनाश) सारखा असाध्य विकार निर्माण करणारा असतो.

  ६. चहा दिवसाला २ वेळेस पिल्यास (५ रू/चहा असे) वर्षाचे ३६०० रू होतात. ५ वर्षाचे १८००० रू होतात.

  ७. भारतासारख्या समशीतोष्ण कटिबंधातील देशात 'चहा' हे कधीही, केव्हाही फार प्यायचे पेय नाही.'

  ८. चहा चवीला तुरट असल्यामुळे तो बद्धकोष्ठता निर्माण करतो. काहींना चहा न प्यायल्यास शौचाला होत नाही हे सवयीमुळे होते. शौचाचा वेग निर्माण करणे हे चहाचे काम नव्हे. चहा रक्ताची आम्लता वाढवतो.

  ९. नियमित चहा पिण्याने हाडे ठिसूळ होतात, रक्तवाहिन्या आकुंचन पावून रक्तदाब वाढतो आणि आम्लपित्ताचा त्रास वाढतो.

  १०. चहासमवेत आपण काही पदार्थ खातो. त्या पदार्थांमध्ये मीठ असल्यास मिठाचा चहातील दुधाशी संपर्क आल्यामुळे चहा शरिराला मारक बनतो.
  खरे पाहिले तर 'चहा' दारू पेक्षा ही जास्त घातक आह.. S S

  ...... पोस्ट आली तशी पुढे पाठवत आहे. विचार करा.

कान

- G कानो का इलाज G
  - á कानो मे सुनाइ नही देना|
  - á कानो मे नस का सुक जाना|
  - á कानो मे फोग होना
  - á कानो मे सीसोटी का आवाज आना
  - á कानो मे दरद होना|
  - 1 पुरा दीन गरम पानि ही पीना|
  - t´ दूघ नही पीना ι पीना हो तो हलदी वाला ही पीना
  - 1 रातको सोते समय Trifala 1चमच पीना
  - G सरीर मे वायु नही होना चाहीये

लौकी

- Ũ *लौकी का रस पीने के ये 5 फायदे आपको हैरान कर देंगे।*

ŭ *आयुष पिपलिया मंदसौर* ŭ

Ū आमतौर पर सुबह उठकर हम सभी कॉफी या चाय पीना ही पसंद करते हैं. सालों से हम ऐसा करते आ रहे है लेकिन क्या आपने कभी इस आदत को एक हेल्दी आदत से बदलने की बात सोची है?

` *सुबह उठकर चाय या कॉफी पीने से कहीं बेहतर है कि आप लौकी का रस पिएं हालांकि इसके फीके स्वाद को लेकर आप शिकायत जरूर कर सकते हैं लेकिन इसके फायदे जानने के बाद आप ना नहीं कह पाएंगे.*

Ű 1. एनर्जी के लिए
अगर आप सुबह उठकर वर्कआउट करते हैं तो लौकी का रस पीना आपके लिए बहुत फायदेमंद रहेगा. लौकी के रस में मौजूद नेचुरल शुगर न सिर्फ ग्लाइकोजीन स्तर को बनाए रखने में मददगार है बल्कि ये कार्बोहाइड्रेट की कमी को भी पूरा करते है. ये मांसपेशियों की क्षमता भी बढ़ाता है.

Ű 2. यूरीन इंफेक्शन में फायदेमंद
अगर आपको यूरीन डिस्चार्ज करने के दौरान जलन या दर्द महसूस की शिकायत हे तो आपके लिए लौकी का रस पीना बहुत फायदेमंद रहेगा. यूरीन में एसिड की मात्रा बढ़ जाने पर जलन और दर्द की प्रॉब्लम होने लगती है. लौकी का रस इस अम्लीयता को कम करता है जिससे जलन और दर्द में आराम मिलता है।

Ű 3. शरीर की अंदरुनी गंदगी को साफ करने के लिए
खाली पेट एक गिलास लौकी का रस पीने से ताजगी और एनर्जी मिलती है. लौकी के रस में 98 फीसदी पानी और एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं जो शरीर से टॉक्सिन्स बाहर निकाल देते है. इसे पीने से शरीर को ठंडक मिलती है औरअंदरुनी गंदगी भी साफ होती है।

Ű 4. वजन घटाने में मददगार
लौकी के रस में कैलोरी और फैट न के बराबर होता है. ऐसे में अगर आप वजन घटाने की बात सोच रहे हैं तो आपके लिए लौकी का रस पीना बहुत फायदेमंद रहेगा. इसमें मौजूद फाइबर भूख को भी कंट्रोल करते है।

Ű *5. कब्ज के मरीजों के लिए फायदेमंद*
अगर आपको कब्ज की शिकायत रहती है तो रोज सुबह लौकी का रस पीना आपके लिए फायदेमंद रहेगा. इसमें मौजूद हाई फाइबर पाचन तंत्र को दुरुस्त रखते हैं।

Ț *आयुष पिपलिया मंदसौर* Ț

पेट

- *पेट की समस्या*
  Ŧ Ŧ Ŧ Ŧ Ŧ Ŧ
  आयुष पिपलिया मन्दसौर ग्रुप

  आज कल देखने में आता है कि बहुत से लोग पेट की समस्या से परेशान रहते है और पेट की समस्या में सब से बड़ी परेशानी तब होती है जब पेट ठीक से साफ नही होता और कब्ज हो जाती है। हम आपको कुछ आसान से सरल उपायों के बारे में बताने जा रहे है

  १ उनका उपयोग कर के आप अपने पेट साफ न होने की परेशानी से छुटकारा पा सकते है वैसे तो पेट साफ रखने में स्वस्थ आहार और व्यायाम भी काफी फायदेमंद रखते हैं। पर पेट की समस्या को ठीक करने के लिये अपनी दिनचर्या भी ठीक कीजिये। सुबह उठते ही अगर आपको टॉयलेट जाने की आवश्यकता न महसूस हो तो, आपको अपनी डाइट और दिनचर्या में मे काफी कुछ बदलने की आवश्यकता है।

  १ *आइये जाने क्या हैं वे तरीके जिससे आपका पेट सुबह ठीक से साफ रह सकता है।*

  पानी

  १ प्रतिदिन सुबह एक गिलास गुनगुना पानी अवश्य पिएं।

  रेगुलर वर्कआउट

  १ रेगुलर एक्सरसाइज़ करने से पाचन क्रिया हमेशा दुरुस्त बनी रहेगी। शारीरिक रूप से सक्रिय रहें।

  तनाव से रहें दूर

  १ बहुत ज्यादा तनाव लेने से भी पेट की समस्या पैदा होती है। अगर पेट साफ ना हो तो तनाव से दूरी बना लें।

  नींद

  १ क्या आप को इस बात का कभी एहसास हुआ है कि जिन दिनों आपकी नींद अच्छे से पूरी नहीं होती, उस दौरान आपका पेट भी अच्छे से साफ नहीं होता? इसका जवाब है कि आपको नियमित रूप से नींद पूरी करनी चाहिये।

  दही

  १ दही आपके पेट को अच्छा बनाए रखने में मदद कर सकता है। दही को रात में खाएं जिससे सुबह पेट अच्छे से साफ हो जाए।

  कॉफी कम पियें

  १ कैफीन के अधिक सेवन से पेट की समस्या पैदा होती है, जिससे पेट सुबह अच्छे से साफ नहीं होता।

  मिर्च

  १ बहुत ज्यादा मसालेदार भोजन खाने से बचना चाहिये। इसकी जगह पर आपको साबुत मिर्च का सेवन करना चाहिये।

  सेब

  १ आपको सेब नियमित रूप से खाना चाहिये क्युकी इसमें एक प्रकार का तत्त्व पाया जाता है जो कि आपके पेट को सुबह अच्छे से साफ कर देगा।

  मुनक्का

  १ मुनक्के में काफी सारा फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट होता है। इसे जरुर खाएं जिससे पेट साफ रहे।

  एलोवेरा

  १ आप जैसे ही सुबह उठें, वैसे ही एक गिलास पानी में थोड़ा सा एलोवेरा का जैल मिक्स कर लें। इसे पीने से आपका पेट बिल्कुल ठीक रहेगा।

छाले

•

ŭ *छालों की समस्या से बचने में मददगार है आंवला।*

ङ *आयुष पिपलिया मंदसौर* ङ

û विटामिन सी की कमी से होती है, छालों की समस्या।
आंवला विटमिन सी का सबसे अच्छा स्रोत होता है।

û सेहत संबंधी कई समस्याओं को रोग नहीं कहा जा सकता, लेकिन दर्द, संक्रमण, खाने में दिक्कत आदि समस्याओं के चलते यह हमारे लिए परेशानी का कारण बन सकता है। मुंह के छाले इनमें से एक ऐसी ही समस्या है। मुंह के छाले वैसे तो बहुत छोटे होते हैं लेकिन इनमें दर्द बहुत होता है। आमतौर पर ये छाले शरीर में पौष्टिकता की कमी के कारण होते हैं। लेकिन कभी-कभी खराब जीवनशैली या खान-पान में गड़बड़ी के कारण भी मुंह में छाले की समस्या उत्पन्न होती है। वैसे तो डॉक्टर इलाज के रूप में मल्टीविटामिन देते हैं जिससे छाले धीरे-धीरे ठीक होने लगते हैं लेकिन छालों की समस्या से बचने के लिए आप घरेलु नुस्खे के रूप में आंवलों को अपना सकते हैं।

इसे भी पढ़ें : बहुत गुणकारी है

आंवला

जी हां

आंवला

ŭ आंवला विटमिन सी का प्रमुख स्रोत है। इसमें मौजूद विटमिन कभी खत्म नहीं होता।

û आंवले के रस में संतरे के रस की तुलना में 20 गुना अधिक विटामिन सी पाया जाता है। इसके अलावा इसमें गैलिक एसिड, टैनिक एसिड, शुगर और कैल्शियम भी पाया जाता है।

आंवले को आयुर्वेद में 'केमिकल' वर्ग में रखा गया है। अर्थात इसमें शरीर को पोषण करने के गुण होते है।

û आधुनिक संदर्भ में इसे बेहतरीन एंटी-ऑक्सीडेंट माना गया है। अत: इसके सेवन से व्यक्ति सदा स्वस्थ रहता है। इतना ही नहीं ये मुंह के छालों को भी दूर करने में कारगर होता है। आप आंवला फल सीधे सेवन के अलावा चूर्ण एवं स्वरस के रूप में इसका सेवन किया जा सकता है।

û मुंह के छालों के लिए आंवला
मुंह में छालों की समस्या विटामिन सी की कमी के कारण भी होती है, इसलिए विटामिन सी से भरपूर आहार के सेवन से छालों की समस्या से राहत पाई जा सकती है। और आंवला में विटामिन सी भरपूर मात्रा में होती है। मुंह के छाले होने पर यदि आंवले की पत्तियों को चबाया जाए, छालों में आराम मिल जाता है। साथ ही आंवला के पत्तों का काढ़ा बनाकर मुंह में कुछ देर रखकर दिन में 2 से 3 बार गरारे व कुल्ला करने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं। इसके अलावा आंवला उबालकर पेस्ट बनाएं और छाले पर लगाएं। इससे भी छाले ठीक हो जाते हैं। आइए, आंवले के कुछ अन्य गुणों के बारे में भी जानते हैं।

डायबीटीज भी करता है कंट्रोल

û शरीर में पैनक्रियाज का ब्लड ग्लूकोज स्तर कंट्रोल न कर पाना डायबिटीज होने का संकेत देता हैं। और आंवला डायबीटीज कंट्रोल करने में भी काफी फायदेमंद होता है। आंवले के सूखे फलों और पत्तियों की समान मात्रा लेकर उसे पीस लें। फिर इस मिश्रण में हल्दी का चूर्ण मिलाकर, दिन में कम से कम दो बार खाने के बाद लिया जाए तो डायबीटीज पर कंट्रोल पाया जा सकता है।

पेट की समस्याओं में फायदेमंद

û पेट की समस्याओं के लिए आंवला बहुत फायदेमंद होता है, इसमें मौजूद लेक्सेटिव क्वॉलिटीज की वजह से यह डायरिया जैसी परेशानियों को दूर करने में बहुत फायदेमंद होता है। साथ ही पेट में बहुत ज्यादा जलन हो तो बस एक आंवला ले लीजिए। अगर जरूरत से ज्यादा एसिडिटी हो तो एक ग्राम आंवला पाउडर में थोड़ी सी चीनी मिलाकर पानी या दूध के साथ ले लें तो इससे काफी आराम मिलता है। एक रिसर्च के अनुसार, खाना खाने से पहले आंवले का पाउडर, शहद और मक्खन मिलाकर खाने से भूख अच्छी लगती है।

इसे भी पढ़ें : *मुंह के छालों से पाना चाहते हैं छुटकारा तो करें ये उपाय*

एनर्जी देता है आंवला
û शारीरिक ताकत और मजबूती के लिए आंवले को उत्तम माना गया है। आंवले के फलों के चूर्ण के साथ अगर गिलोय के तने का चूर्ण भी मिला लिया जाए, तो शरीर में ऊर्जा का जबरदस्त संचार होता है।

अन्य लाभ

û शहद के साथ आंवले के चूर्ण को खाने से भी मानसिक ताकत बढ़ती है। आंवले को तिल के साथ मिलाकर 20 दिनों तक हर दिन सुबह खाली पेट खाया जाए, तो शरीर को चुस्त होने में वक्त नहीं लगता है।

û आंवला और छोटी पीपली का चूर्ण, शहद के साथ चटाने से हिचकियां रोकी जा सकती हैं।
आंवले का छिलका कूटकर पानी में भिगोकर रखें। इसे कपड़े से साफ छानकर दिन में तीन बार 2-2 बूंद आंखों में टपकाएं।

û पेशाब में जलन होने पर आंवले का रस शहद में मिला कर सेवन करें।

û पथरी होने पर सूखे आंवले का चूर्ण मूली के रस में मिला कर 40 दिन तक सेवन करने से आराम मिलता है।

इस लेख से संबंधित किसी प्रकार के सवाल या सुझाव के लिए आप यहां पोस्ट/कमेंट कर सकते हैं।

ŭ *आयुष पिपलिया मंदसौर* ŭ

चाय

• निकला हुआ पेट बिना मेहनत किए अंदर !

आयुष पिपलिया मन्दसौर
%%%%%%%%%%%

× × × × × ×

➡मोटापे के कारण कई तरह की बीमारियां शरीर को घेर सकती हैं। अधिकांश लोग शुरूआत में मोटापा बढने पर ध्यान नहीं देते हैं, लेकिन जब मोटापा बहुत अधिक बढ़ जाता है तोउसे घटाने के लिए घंटों पसीना बहाते रहते हैं।

➡मोटापा घटाने के लिए खान-पान में सुधार जरूरी है। कुछ नेचुरल चीजें ऎसी हैं, जिनके खाने से वजन कंट्रोल किया जा सकता है।

➡*सब्जियों और फलों में कैलोरी कम होती है,इसलिए ये ज्यादा से ज्यादा खाएं। केला और चीकू न खाएं। इनसे मोटापा बढ़ता है।

➡*- चाय में पुदीना डालकर पीने से मोटापा कम होता है।

➡*खाने के साथ टमाटर और प्याज का सलाद कालीमिर्च व नमक छिड़क कर खाएं। इससे आपको विटामिन सी, विटामिन ए, विटामिन के, आयरन, पोटैशियम, लाइकोपीन और ल्यूटिन एक साथ मिलेंगे।

➡*रोज पपीता खाएं। लंबे समय तक पपीता के सेवन से कमर एक्ट्रा फेट्स कम होती है।

➡*- दही का सेवन करने से शरीर की एक्ट्रा फेट्स घटती है।

➡*- छोटी पीपल का बारीक चूर्ण कर उसे कपड़े से छान लें। इस चूर्ण को रोजाना तीन ग्राममात्रा में सुबह के समय छाछ के साथ लें। इससे निकला हुआ पेट अंदर हो जाता है और कमर पतली हो जाती है।

➡*पत्तागोभी में चर्बी घटाने के गुण होते हैं। इससे शरीर का मेटाबॉलिज्म सही रहता है।

➡*- सुबह उठते ही 250 ग्राम टमाटर का रस 2-3 महीने तक पीने से वसा में कमी होती है।

➡*एक चम्मच पुदीना रस और 2 चम्मच शहद मिलाकर लें। इससे मोटापा कम होता है।

➡*अगर मोटापा कम नहीं हो रहा है, तो खाने में कटी हुई हरी मिर्च या काली मिर्च को शामिल करके वजन को काबू में किया जा सकता है। एक रिसर्च में पाया गया कि वजन कम करने का सबसे बेहतरीन तरीका मिर्च खाना है। मिर्च में पाए जाने वाले तत्व कैप्साइसिन से जलन पैदा होती है, जो भूख कम करती है। इससे ऊर्जा की खपत भी बढ़ जाती है, जिससे वजन कंट्रोल में रहता है।

➡-* दो बड़े चम्मच मूली के रस में शहद मिलाएं। इसमें बराबर मात्रा में पानी मिलाएं और पिएं। ऎसा करने से 1 माह के बाद मोटापा कम होने लगेगा।

➡*- रोज सुबह-सुबह एक गिलास ठंडे पानी में दोचम्मच शहद मिला कर लीजिए। इस घोल को पीने से शरीर से वसा की मात्रा कम होती है।

➡*- ज्यादा कार्बोहाइड्रेट वाली वस्तुओं सेपरहेज करें। शक्कर, आलू और चावल में अधिक कार्बोहाइड्रेट होता है। ये चर्बी बढ़ाते हैं।

➡*केवल गेहूं के आटे की रोटी की बजाय गेहूं, सोयाबीन और चने के मिश्रित आटे की रोटी ज्यादा फायदेमंद है।
*योग ,व्यायाम ,टहलना ,परिश्रम भी करें !

आयुर्वेद अपनाये

S 

सर्दी

- *सर्दी-खोकला*

  आरोग संवाद

  1) सर्दी-खोकला झाल्यास दूधात हळद घालून पिण्यास सांगितले जाते. हळदीमध्ये जंतूनाशक गुणधर्म असल्याने घश्यातील खवखव कमी करते तसेच दुधामुळे श्वसनमार्गातील अडथळे
  व जंतु संसर्ग दूर होण्यास मदत होते.

  2) झेंडूची फुले

  झेंडू (नारिंगी किंवा पिवळा):

  झेंडूच्या फुलाच्या पाण्याने खोकला जातो. मला याचा खूप फायदा झाला आहे
  अनुभव
  मुंबई च्या सौ ठाकूर ह्यांनी मला बुधवारी संध्याकाळी फोने करून सांगितले की त्यांचे मुलाचे (वय ६) लघवी तुंबण्याचे ऑपरेशन करायचे आहे. पण गेले महिनाभर त्याचा खोकला थांबत नाही. डॉक्टरांची औषध चालू आहेत उपयोग नाही व खोकला आला की त्रास होतो. डॉक्टर खोकला थाबमल्याशिवाय ऑपरेशन करायुला तयार नाहीत. काहीतरी औषध सांगा. मी त्यांना विचारले मुंबईत तुम्हाला झेंडू चे फुल मिळेल का? त्या हो म्हणाल्या. मी त्यांना सांगितले, आज एक फुल आणून त्याच्या पाकळ्या एक भांड्यात पाण्यात भिजत घाला, उद्या सकाळी पाकळ्या बाजूला करून ४-४ चमचे पाणी ४-५ वेळा दयी. व हे पाणी चालू ठेवा शुक्रवारी संध्याकाळी ४:३० ला फोने आला की मुलाचा खोकला थांबला , मुलाचे ऑपरेशन ठरविले आहे. (लहान मुलांना हे पाणी देतांना त्यात चवीसाठी थोडा मध घातला तरी चालेतो

  उपाय 3

  1 जेस्ठ मध
  2 मिरे
  3 आल सूंट
  4 लवंग
  5 दालचीनी
  6 ओवा
  सम प्रमाणात बारीक पावडर करून घ्या व
  आर्धा चमचा पावडर
  एक चमचा मधा सोबत
  दिवसातून चार वेळा द्यावी

युरीक अँसिड

• ŭ *यूरिकएसिड* ŭ

Ű *आयुष पिपलिया मंदसौर* Ű

यूरिक एसिड हमारे जीवन में रोगों

ů यूरिक एसिड का बढ़ने की समस्या बडी तेजी से बढ़ रही है। आयु बढ़ने के साथ-साथ यूरिन एसिड गाउट आर्थराइटिस समस्या का होना तेजी से आंका गया है। जोकि लाईफ स्टाईल, खान-पान, दिनचर्या के बदलाव से भोजन पाचन प्रक्रिया के दौरान बनने वाले ग्लूकोज प्रोटीन से सीधे यूरिन एसिड में बदलने की प्रक्रिया को यूरिन एसिड कहते हैं। भोजन पाचन प्रक्रिया दौरान प्रोटीन से ऐमिनो एसिड और प्यूरीन न्यूक्लिओटाइडो से यूरिक एसिड बनता है।

Ű यूरिक एसिड का मतलब है, जो भोज़न खाया जाता है, उसमें प्यूरीन पोष्टिकता संतुलन की कमी से रक्त में असंतुलन प्रक्रिया है। ज़िससे प्यूरीन टूटने से यूरिक एसिड बनता है। यूरिक ऐसिड एक तरह से हड्डियों जोड़ों अंगों के बीच जमने वाली एसिड क्रिस्टल है। जोकि चलने फिरने में चुभन जकडन से दर्द होता है। जिसे यूरिक एसिड कहते हैं। शोध में यूरिक ऐसिड को शरीर में जमने वाले कार्बन हाईड्रोजन आक्सीजन नाईट्रोज़न सी-5, एच-4, एन-4, ओ-3 का समायोज़क माना जाता है। यूरिक एसिड समय पर नियत्रंण करना अति जरूरी हैं। यूरिक एसिड बढ़ने पर समय पर उपचार ना करने से जोड़ो गाठो का दर्द, गठिया रोग, किड़नी स्टोन, डायबिटीज, रक्त विकार होने की संभावनाएं ज्यादा बढ़ जाती है। रक्त में यूरिक एसिड की मात्रा को नियत्रंण करना अति जरूरी है।

➡ *यूरिक एसिड के लक्षण :*

ŭ पैरो-ज़ोड़ों में दर्द होना। पैर एडियों में दर्द रहना।

ŭ गांठों में सूजन जोड़ों में सुबह शाम तेज दर्द कम-ज्यादा होना।

ŭ एक स्थान पर देर तक बैठने पर उठने में पैरों एड़ियों में सहनीय दर्द। फिर दर्द सामन्य हो जाना।

ŭ पैरों, जोड़ो, उगलियों, गांठों में सूजन होना। शर्करा लेबल बढ़ना। इस तरह की कोई भी समस्या होने पर तुरन्त यूरिक एसिड जांच करवायें।

➡ *यूरिक एसिड नियत्रंण करने के आर्युवेदिक तरीके*

ŧ 1. यूरिक एसिड बढ़ने पर हाईड्रालिक फाइबर युक्त आहार खायें। जिसमें पालक, ब्रोकली, ओट्स, दलिया, इसबगोल भूसी फायदेमंद हैं।

ŧ 2. आंवला रस और एलोवेरा रस मिश्रण कर सुबह शाम खाने से 10 मिनट पहले पीने से यूरिक एसिड कम करने में सक्षम है।

ŧ 3. टमाटर और अंगूर का जूस पीने से यूरिक एसिड तेजी से कम करने में सक्षम है।

ŧ 4. तीनो वक्त खाना खाने के 5 मिनट बाद 1 चम्मच अलसी के बीज का बारीक चबाकर खाने से भोजन पाचन क्रिया में यूरिक ऐसिड नहीं बनता।

ŧ 5. 1 चम्मच शहद और 1 चम्मच अश्वगन्धा पाउडर को 1 कप गर्म दूध के साथ घोल कर पीने से यूरिक एसिड नियत्रंण में आता है।

ŧ 6. यूरिक एसिड बढ़ने के दौरान जैतून तेल का इस्तेमाल खाने तड़के-खाना बनाने में करें। जैतून तेल में विटामिन-ई एवं मिनरलस मौजूद हैं। जोकि यूरिक एसिड नियत्रंण करने में सहायक हैं।

ŧ 7. यूरिक एसिड बढ़ने पर खाने से 15 पहले अखरोट खाने से पाचन क्रिया शर्करा को ऐमिनो एसिड नियत्रंण करती है। जोकि प्रोटीन को यूरिक एसिड़ में बदलने से रोकने में सहायक है।

ŧ 8. विटामिन सी युक्त चीजें खाने में सेवन करें। विटामिन सी यूरिक एसिड को मूत्र के रास्ते विसर्ज करने में सहायक है।

ŧ 9. रोज 2-3 चैरी खाने से यूरिक एसिड नियत्रंण में रखने में सक्षम है। चेरी गांठों में एसिड क्रिस्टल नहीं जमने देती।

ŧ 10. सलाद में आधा नींबू निचैड कर खायें। दिन में 1 बार 1 गिलास पानी में 1 नींबू निचैंड कर पीने से यूरिक एसिड मूत्र के माध्यम से निकलने में सक्षम है। चीनी, मीठा न मिलायें।

ŧ 11. तेजी से यूरिक एसिड घटाने के लिए रोज सुबह शाम 45-45 मिनट तेज पैदल चलकर पसीना बहायें। तेज पैदल चलने से एसिड क्रिस्टल जोड़ों गांठों पर जमने से रोकता है। साथ में रक्त संचार को तीब्र कर रक्त संचार सुचारू करने में सक्षम है। पैदल चलना से शरीर में होने वाले सैकड़ों से आसानी से छुटकारा पाया जा सकता है। तेज पैदल चलना एसिड एसिड को शीध्र नियत्रंण करने में सक्षम पाया गया है।

ŧ 12. बाहर का खाना पूर्ण रूप से बन्द कर दें। घर पर बना सात्विक ताजा भोजन खायें। खाने में ताजे फल, हरी सब्जियां, सलाद, फाइबर युक्त संतुलित पौष्टिक आहर लें।

ŧ 13. रोज योगा आसान व्यायाम करें। योग आसान व्यायाय यूरिक एसिड को घटाने में मद्दगार है। साथ में योगा-आसान-व्यायाम करने से मोटापा वजन नियत्रंण रहेगा।

ŧ 14. ज्यादा सूजन दर्द में आराम के लिए गर्म पानी में सूती कपड़ा भिगो कर सेकन करें।

ŧ 15. यूरिक एसिड समस्या शुरू होने पर तुरन्त जांच उपचार करवायें। यूरिक एसिड ज्यादा दिनों तक रहने से अन्य रोग आसानी से घर बना लेते हैं।

➡ *यूरिक ऐसिड बढ़ने पर खान-पान*

ŧ यूरिक एसिड बढ़ने पर मीट मछली सेवन तुरन्त बंद कर दें। नॉनवेज खाने से यूरिक एसिड तेजी से बढ़ता है। औषधि दवाईयां असर कम करती है। यूरिक एसिड बढ़ने पर अण्डा का सेवन पूर्ण रूप से बंद कर दें। अण्डा रिच प्रोटीन वसा से भरपूर है। जोकि यूरिक एसिड

∨ *आयुष पिपलिया मंदसौर* ∨

ॐ ॐ।हर, हर महादेव।ॐ ॐ

केस

- *केसाच्या सर्व समस्या*
  आरोग्य संवाद
  * 1 केस गळने
  2केसातील कोंडा
  3पांढरे होणे
  4टक्कल पडणे चाई   लागणे व इत्यादी

  1 केसातील कोंडा

  लिंबू रस व
  आवळा पावडर 10 तास पाण्यात भिजत घाला
  मिक्स करून केसांच्या मुळांना लावा
  1 ते आर्धा तासा नंतर केस धुवून कोरडे करा नंतर
  कोरफड पाण गर पुण लावू शकता व
  नंतर कापूर व खो तेल
  केसांना मालिश करा
  केस एक दोन तासाने किंवा तुमच्या सोईने केस धुवून घ्या
  पन रिठा शिकेकाई व रिठा वापरले ऊत्तम
  शांपु व
  साबण चा वापर करूनये

  2 टक्कल पडणे
  वचाई लागणे
  कांदा बटाट्याचा रस
  लसुन मोहरी
  एकत्र पेस्ट बनवुन
  रोज टक्कल व चाई लागलेल्या ठिकाणी
  दिड महिन्यात नवीन केस येतील
  चाई लागणे म्हणजे त्याचे मुळ पोटात आसते
  पोशक आहार दुध तुप
  रोज एक फळ खा
  तान तणाव टाळा शांपु व
  साबण चा वापर करूनये
  पोशक आहार दुध तुप
  हिरव्या पालेभाज्या भरपूर खा
  तान तणावटाळा
  सर्व समस्या वर समाधान केस गळने पांढरे व लांब केसासाठि तेल बनवण्याची पद्धत
  कोरफडीचे एक दोन मोठे पाण घ्या
  त्याला मधोमध कापा
  व त्याचा गर काढा
  त्यात मेथी दाने 250 ग्राम टाकून 24 तास ठेवा
  नंतर पितळाच्या स्टिल कींवा लोखंडाचे पात्र घ्या अँल्युमिनियम वापरूनका
  त्यात
  वरती सांगितले मेथी
  जासुवंदफुल 50 नग
  ब्राह्मी   20 g
  आवळा   50g
  महाभृंगराज 20
  माका 20
  सर्व घ्या
  तेल
  आँलीव्ह आँईल 250
  खोबरेतेल   250
  मोहरी तेल   250
  तीळ तेल   250
  तुप   250ml
  प्रत्येक घेऊन एकत्रित करून वर सांगितले सर्व
  एकत्र करून
  त्याला गरम मंद गॅस वर
  1 ते दिड तास उकळून
  थंड करून बाटली त भरून ठेवा केसांच्या सर्व समस्या वर वापरला हरकत नाही
  आठड्यात एकदा दोन्दा मसाज करा रात्री सकाळ पर्यंत राहू द्या
  त्याच बरोबर तुम्ही हे तेल मसाज साठी वापरू शकता

  आरोग्यसंवाद
  औरंगाबाद
  राजु गोल्हार
  9922315555
  सुचना
  जास्तीत जास्त शेअर
  करा
  पण कट पेस्ट करू
  न स्वतः चे नाव टाकु नका

हिरडा

- हिरडा
  औषधी वनस्पती

हिरडा म्हणजे हरीतकी ही अतिशय महत्त्वाची वनस्पती आहे. सुरवारी हिरडा, बाळ हिरडा, रंगारी हिरडा असे याचे मुख्य प्रकार आहेत. नास्ती यस्य गृहे माता तस्य माता हरीतकी म्हणजे ज्यांच्या घरी आई नाही त्याची काळजी हिरडा घेतो. इतके हिरड्याचे महत्त्व आयुर्वेदात वर्णन केलेले आहे.

भूक न लागणे, अन्न न पचणे, यावर बाळहिरडे खावेत. मलावष्टम्भावर हिरड्याचे चूर्ण रोज रात्री कोमट पाण्याबरोबर घ्यावे. मूळव्याधीच्या आजारात संडासाला खडा होणे, कुंथावे लागणे, यावर हिरडा घ्यावे. अम्लपित्तावर हिरडा चूर्ण तुपाबरोबर घ्यावे. खोकला, दमा, कफ, यावर हिरडा चूर्ण आणि पिंपळी चूर्ण मधातून चाटून खावे.

हिरडा हा डोळ्यांना फार उपयुक्त आहे. डोळे येणे, डोळ्यांना लाली, सूज, डोळ्यांना आग, डोळ्यांना पाणी येणे, या डोळ्यांच्या विविध विकारांवर सुरवारी हिरड्याच्या क्वाथाने डोळे धुवावेत. हिरडा, बेहेडा, आवळा, यापासून त्रिफळा चूर्ण तयार करतात. रोज रात्री १ चमचा त्रिफळा, १ चमचा मध, २ चमचे तूप असे सेवन केल्यास डोळ्यांचे तेज वाढते. चष्म्याचा नंबर कमी होतो. मध आणि तूप मात्र सम प्रमाणात असू नये. हरीतकी हे रसायन आहे. रोज हिरडा चूर्ण सेवन केल्याने शरीर निरोगी रहाते. बुद्धी तरतरीत रहाते. शरीराची प्रतिकारशक्ती वाढते. घाम जास्त येत असल्यास आंघोळीच्या वेळी अंगाला हिरडा चूर्ण लावावे. लहान मुलांना काही वेळा संडासाला होत नाही, कुंथावे लागते. अशा वेळी हिरडा पाण्यात उगाळून चाटवावा. दमा, उचकी लागणे यावर हिरडा, सुंठ गरम पाण्यातून घ्यावी. अजीर्ण, भूक न लागणे यावर सुरवारी हिरडा आणि सुंठ गरम पाण्यातून घ्यावी. काविळीवर हिरड्याचा चांगला उपयोग होतो.

असा हा हिरडा अनेक व्याधींवर गुणकारी आहे

चेहरा

- सुंदर चेहऱ्यासाठी
  उपाय
  आरोग्य संवाद
  * चेहऱ्यावर मुरूम पिंपल्स काळे डाग

  1)तुळस कडुनिंबाचा पाला बारीक करून लावा
  2)निंबू संत्री मोसंबी डाळींबाचा रस
  3)कोरफडीचे पाणाचे गर
  *जगातील सर्वात चांगले
  Face pack व moisturister
  4) पपई बिट गाजर टमाटा काकडी या पैकी एका चा रस
  5) मुलतानी माती गुलाब जल
  6) दुधाची साय डाळीच पिठ व हळद
  7) दिवसात 3 वेळा चेहरा स्वच्छ पाण्याने धुवा
  dry scin
  ऑलीव्ह ऑईल
  तिळ तेल
  खोबरेतेल
  तुप
  मोहरी
  तेल या पैकी एक
  डोळ्याच्या बाजुचे काळे घेरे बटाट्याचा रस व बटाट्याचा काप करून डोळ्यावर ठेवा
  रात्रीच्या वेळी झोपण्या आगोदर

तांब्याचे भांडे

- *तांब्याच्या भांड्यातील पाणी पिल्याने शरीराला होणारे फायदे*

● भाग 1
□हेल्दी स्किन
दररोज रात्री तांब्याच्या भांड्यात पाणी भरून ठेवावे आणि सकाळी फ्रेश झाल्यावर ते पिल्याने त्वचेशी संबधीत सर्व समस्या दूर होतात,त्याच बरोबर त्वचा,चेहरा उजळतो
● भाग-2
□ सांध्यांना आराम
दररोज सकाळी संध्याकाळी तांब्याच्या भांड्यात पाणी प्याल्याने सांधे दुखी कमी होते,सांध्यांना मोठ्या प्रमाणात आराम मिळतो.
● भाग-3
□ वजन कमी करण्यास सहाय्यभूत
दररोज सकाळी संध्याकाळी तांब्याच्या भांड्यात पाणी प्याल्याने शरीरातील एक्सट्रा फॅट कमी होतात आणि एक्सट्रा फॅटची वाढ न झाल्याने वजन वाढत नाही.
● भाग-4
□ बॅक्टेरिया नष्ट होतात
तांब्यामध्ये अँटी बॅक्टेरिया गुण असतात,या मध्ये पाणी ठेवल्यास बॅक्टेरिया नष्ट होतात,आणि डायरिया,अतिसार,कावीळ यांचा धोका टळतो
● भाग-5
□ कॅन्सरचा धोका कमी होतो
तांब्याच्या भांड्यातील पाण्यामध्ये अँटी ऑक्सिडेंटस् पर्याप्त प्रमाणात असतात,जे कॅन्सरशी लढण्यात सहाय्यक ठरतात,त्यामुळे कॅन्सरचा धोका कमी होतो.
● भाग-6
□ जखम ठिक होते
तांब्यामध्ये असलेले अँटी बॅक्टेरियल गुण जखम ठिक करण्यास मदत करतात,एखादी जखम झाल्यास रोज तांब्याच्या भांड्यातील पाणी प्यावे
● भाग-7
□ थायरॉईडचा धोका कमी होतो
तांब्यामधील कॉपर थारोक्सिन हार्मोनला संतुलित ठेवते, त्यामुळे थायरॉईडचा धोका दूर होतो.
● भाग-8
□ हृदय मजबूत होते
तांब्याच्या भांड्यात ८ ते १० तास ठेवलेले पाणी प्याल्याने कोलेस्ट्रॉल लेव्हल नियंत्रणात राहते आणि हृदय मजबूत होते
● भाग-9
□ अँसिडीटी नष्ट होते
तांब्याच्या भांड्यात कमीतकमी ८ ते १० तास ठेवलेले पाणी प्याल्याने शरीरातील अँसिडीटी आणि गॅस दूर होऊन पचनक्रिया ठिक राहते.
● भाग-10 शेवटचा
□ रक्त वाढण्यास मदत होते
तांब्याच्या भांड्यातील पाणी नियमित पिण्याने तांब्या मधील कॉपर रक्ताची कमतरता दूर करते,त्यामुळे अँनिमियाचा धोका टळतो.
आपण माझी
"तांब्याच्या भांड्यातील पाणी पिल्याने शरीराला होणारे फायदे" हि मालिका मन लावून व वेळ देवून वाचली,याचा कोणाला किती फायदा झाला हे मला माहित नाही,पण आपल्या सारख्या चांगल्या माणसांसाठी चांगले देण्याचा माझा हा छोटसा व प्रामाणिक प्रयत्न होता !!!
धन्यवाद

हाताला मुंग्या येणे

- *हाता पायाला मुंग्या येणे*
  दीर्घकाळ एकाचे स्थितीत बसल्यानंतर किंवा झोपेतून उठताना मुंग्या येणे किंवा बधिरपणा जाणवू शकतो. हातापायाच्या एखाद्या शिरेवर बराच वेळ दाब आल्याने या संवेदना जाणवतात. हातपाय हलविणे किंवा हिंडू- फिरू लागले की त्रास जातो. झोपेतसुद्धा एकाच स्थितीत जास्त काळ राहण्याने असा शिरेवर दाब येणे संभवते. यांकरिता निसर्गाने झोपेत कूस बदलली जावी, अशी एक यंत्रणा निर्माण केलेली आहे. समजा आपण डाव्या कुशीवर झोपलो आहोत. हळूहळ आपल्या डाव्या नाकपुडीतील अस्तर सुज लागते. साधारण २ तासांनी नाकपुडी बंद होते. नाकपुडी बंद झाल्याची मीहिती मेंदूकडे जाते व आपोआपच कूस बदलली जाते. दीर्घकाळ एकाच जागी बसणाऱ्या व्यक्ती आपले पाय आलटून पालटून असा दाब येणे टाळतात. शरीराच्या एकाच भागावर मधूनअधून किंवा सातत्याने मुंग्या येण्याची अथवा तो भाग बधिर असण्याची भावना येणे हे लक्षण तेथील संवेदना मेंदूत नेणाऱ्या चेतासंस्थेच्या भागातील दोषांचे आहे. शरीराच्या डाव्या अथवा उजव्या भागावर मुंग्या येणे हे लक्षण मेंदूत दोष निर्माण होत असण्याचे आहे. पक्षाघात (शरीराची उजवी अगर डावी बाजू शक्तीहीन होणे, लुळी पडणे) किंवा मेंदूला रक्तपुरवठा कमी पडणे, या आजाराची सुरवात अशी होते. डोक्याला इजा झाल्यावर काही काळाने अशा मुंग्या येऊ लागणे हे मेंदूच्या वरच्या आभ्रयात रक्ताची गुठळी झाल्याचे (subdural nematoms) लक्षण आहे. मेंदूत गाठ होणे, मेंदूला सूज येणे, मेंदूत जिवाणू किंवा विषाणू यांच्यामुळे दाह होणे अशा अनेक मेंदूच्या आजाराची सुरवात झाल्याचे या मुंग्या येण्यापासून कळू शकते. एकाचे हाताला मुंग्या येणे अथवा बधिरपणा जाणवणे हे मानेतील मणक्याकत दोष असल्याचे लक्षण असते. दोन मणक्यांवतील चकत्या झिजतात, त्या सरकतात, त्या सरकलेल्या भागाचा दाब मानेतून हातात येणाऱ्या शिरांवर येतो व मुंग्या येण्याचा त्रास सुरू होतो. असा त्रास बऱ्याच वेळा हाताला होतो तेव्हा पंज्याच्या करंगळी व अनामिका या बोटात होतो. जेव्हा मुंग्यांचा त्रास अंगठा व तर्जनी येथे होतो तेव्हा मनगटाजवळील "मीडियन' (median) शीर दाबली जाते असते. कार्पल टनेल सिंड्रोम (carpal tunnel syndrome) काही साध्या व्यायाम व औषधांनी बरे न वाटण्यास शस्त्रक्रिया करून हा आजार पूर्ण बरा करता येतो. नर्व्ह कंडक्शान स्टडीज (nerve conduction studies) या तपासानंतर हे निदान निश्चिरत करता येते. मधुमेह या विकारात पायाच्या (व हातांच्यासुद्धा) शिरा कमजोर होऊ लागतात. (peripheral neuropethy). लघवीला वारंवार जावे लागणे, तहान लागणे, वजन कमी होणे, थकवा होणे अशी लक्षणे असली, तर लगेच रक्त-लघवी तपासून मधुमेहाचे निदान केले जाते. अनेक रुग्णांना तळपायाची आग होते. मधुमेहाखेरीज कोणत्याही कारणाने तळपायाला जाणाऱ्या शिरांवर दाब येत असला किंवा रक्ताचा पुरवठा कमी पडला तर तळपायांची आग होते. कॅपससिन नावाचे एक द्रव्य मिरचीपासून काढतात. कॅपससिन असणारे मलम तळपायावर चोळल्याने तळपायाची आग होण्याचा त्रास शमतो. (capsacin). काही रुग्णांना उभे राहिले किंवा चालू लागले की पायांना मुंग्या येऊ लागतात. चालताना मधेच उभे राहण्याची वेळ आली तर पायात होणारा त्रास असह्य होऊ लागतो. आपल्या कमरेच्या मणक्याहतील चकत्या झिजून सरकल्या म्हणजे मज्जारज्जूतून पायात जाणाऱ्या चेताशिरांवर दाब येऊ लागतो, त्यामुळे हा त्रास होतो.

पित्य

- *'पित्ता'वर विजय मिळवा १० घरगुती उपचारांनी !*

अपुरी झोप, तणावग्रस्त जीवनशैली , अरबट-चरबट फास्ट फूड खाणे अशा एक ना अनेक कारणांनी शरीरात पित्ताचे दोष निर्माण होतात . तीव्र डोकेदुखी , छातीत जळजळ ,उलट्या होणे ,अस्वस्थ वाटणे अशी पित्ताची लक्षणे दिसून येतात . मग पित्तावर उपाय म्हणून बाजारात उपलब्ध असलेली विविध रूपातील 'एन्टासिड्स'(आम्लता नष्ट करणारा अल्कलाइन पदार्थ) ही निष्फळ ठरतात , तेव्हा आजीच्या बटव्यातील हे काही घरगुती उपचार नक्की आजमावून पहा .

आरामदायी केळं :

केळ्यातून शरीराला उच्च प्रतीच्या पोटॅशियमचा पुरवठा होतो त्यामुळे पोटात आम्ल (acid) निर्मितीची प्रक्रिया मंदावते . तसेच 'फायबर' शरीराची पचनक्रिया सुलभ करते. फळांमधील काही विशिष्ट घटकांमुळे अम्लांच्या विघातक परिणामांपासून आपले रक्षण होते.

- पित्त झाल्यास पिकलेले केळ खाल्याने आराम मिळतो. केळ्यातील पोटॅशियम विषहारक द्रव्य म्हणून काम करते व पित्ताचा त्रास कमी होतो.

फायदेशीर तुळस :

तुळशीमधील एन्टी अल्सर घटक पोटातील / जठरातील अम्लातून तयार होणाऱ्या विषारी घटकांपासून बचाव करते.

– तुम्हाला पित्ताचा त्रास जाणवत असल्यास किंवा अस्वस्थ वाटत असेल तर ४-५ तुळशीची पाने चावून खा .

अमृतरुपीदुध :

दुधातील कॅल्शियमच्या घटकांमुळे पोटात तयार होणारी विघातक आम्ल निर्मिती थांबते व अतिरक्त आम्ल दुध खेचून त्याचे अस्तित्व संपवते . थंड दुध प्याल्याने पित्तामुळे होणारी पोटातील व छातीतील जळजळ कमी होते.

– दुध हे पित्तशामक असून ते थंड तसेच त्यात साखर वा इतर पदार्थ न मिसळता प्यावे . मात्र त्यात चमचा भर साजूक तूप घातल्यास ते हितावह होते.

बहुगुणी बडीशेप:

बडीशेपमधील एन्टी अल्सर घटक पचन सुधारते व बद्धकोष्ठता दूर करते . बडीशेपमुळे पोटात थंडावा तयार होऊन जळजळ कमी होते.

– बडीशेपाचे काही दाणे केवळ चघळल्याने देखील पित्ताची लक्षणे कमी होण्यास मदत होते. तसेच पित्तामुळे अस्वस्थ वाटत असल्यास , बडीशेपाचे दाणे पाण्यात उकळून ते रात्रभर थंड करून ठेवलेले पाणी प्यायल्याने आराम मिळतो.

पाचक जिरं :

जिऱ्याच्या सेवनामुळे शरीरात काही लाळ निर्माण होते , ज्यामुळे पचन सुधारते , मेटाबॉलीझम सुधारते आणि शरीरातील वायू व गॅसचे विकार दूर होतात .

– जिऱ्याचे काही दाणे केवळ चघळल्यानेदेखील आराम मिळतो . किंवा तुम्ही जिऱ्याचे दाणे पाण्यात उकळून ते पाणी थंड करून प्या.

स्वादिष्ट आणि गुणकारी लवंग :

लवंग चवीला तिखट असली तरीही लवंग अतिरिक्त लाळ खेचून घेते , पचन सुधारते आणि पित्ताची लक्षणं दूर करते . लवंगामुळे पोटफुगी व गॅसचे विकार दूर होतात.

- जर तुम्हाला पित्ताचा त्रास असेल तर लवंग दाताखाली पकडून ठेवा , त्यातून येणारा रस काहीकाळ तोंडात राहू द्या . यारसामुळेच पित्ताची तीव्रता कमी होते. लवंगेमुळे घश्यातील खवखवही कमी होते.

औषधी वेलची:

आयुर्वेदानुसार वेलची शरीरातील वात, कफ व पित्त यांमध्ये समतोल राखण्याचे काम करते . स्वादाला सुगंधी व औषधी गुणांनी परिपूर्ण वेलचीच्या सेवनाने पचन सुधारते. पित्ताचा त्रास कमी होतो.

- पित्तापासून आराम मिळवण्यासाठी वेलचीचे दोन दाणे ठेचून (सालीसकट / सालीशिवाय) ती पाण्यात टाकून उकळा , हे पाणी थंड झाल्यावर प्यायल्याने पित्तापासून तात्काळ आराम मिळेल .

वातहारक पुदिना :

पुदिना पोटातील आम्लाची तीव्रता कमी करतो . पुदिन्यातील वायूहारक गुणधर्मामुळे पचनक्रिया सुधारते. पुदिन्यातील थंडाव्यामुळे पोटदुखी व जळजळ थांबते .

- पित्ताचा त्रास होतअसल्यास काही पुदिन्याची पाने कापा व पाण्यासोबत उकळा . थंड झाल्यावर हे पाणी प्या. अपचनावरदेखील पुदिना गुणकारक आहे. पुदिन्यातील 'मेन्थॉल' पचण्यास जड पदार्थ खाल्ल्याने होणारा त्रास , डोकेदुखी तसेच सर्दी दूर करण्यास मदत करतो.

आल्हाददायक आलं :

आलं या औषधी मुळाचा भारतीय स्वयंपाकघरात प्रामुख्याने वापर केला जातो . आल्याच्या सेवनाने पचन सुधारते . तसेच पोटातील अल्सरशी सामना करण्यास आल्याचा फायदा होतो . आल्यातील तिखट व पाचकरसांमुळे आम्लपित्त कमी होते.

- पित्तापासून आराम मिळवण्यासाठी आल्याचा एक लहान तुकडा चघळत रहा. तुम्हाला जर आलं तिखट लागत असेल तर ते पाण्यात टाकून उकळून ते पाणी प्या . किंवा तुम्ही आल्याचा तुकडा ठेचून त्यावरथोडा गुळ टाकून चुपत रहा.

* पित्तशामक आवळा :*

तुरट , आंबट चवीचा आवाळा कफ आणि पित्तनाशक असून त्यातील 'व्हिटामिन सी' , अन्ननलिका व पोट स्वच्छ ठेवण्यास मदत करते .

-रोज चमचाभर आवळ्याची पावडर / चूर्ण घेतल्यास पित्ताचा त्रास होत नाही .

- कच्चा आवळा मिठासोबत खाल्ल्यास शरीरास सर्व रस (षड्रस) मिळतात.

मध

- *मध*
  ====

मधाला आयुर्वेदामध्ये विविध आजारांवर रामबाण औषधी मानले गेले आहे.यामध्ये फ्रुक्टोज, ग्लुकोज, सुक्रोज, माल्टोज इ. शर्करांचे मिश्रण आहे. मधामध्ये 75 टक्के शर्करा असते. या व्यतिरिक्त यामध्ये प्रोटीन, एल्बुमिन, वसा, एंजाइम अमीनो एसिड, कार्बोहायड्रेट, पराग, केशर, आयोडीन आणि लोह, तांब, पोटॅशिअम, सोडियम, फास्फोरस, कॅल्शियम, क्लोरीन इ. आरोग्यदायी पोषक तत्व आढळून येतात.
तसेच बहुमुल्य व्हिटॅमिन ए, बी-1, बी-2, बी-3, बी-5, बी-6, बी-12 आणि व्हिटॅमिन सी, एच भरपूर प्रमाणात असते.
मध हा काही आजार असला, आपणास कोणत्यातरी गोष्टीपासून उपद्रव होत असला तरच घ्यावा, असे नाही. चांगल्या व्यक्तींनी सुध्दा मधाचा वापर करावा. कारण मध हा आयुष्यवर्धक व वीर्यवर्धक आहे. त्यामुळे आरोग्यसंपन्न होण्यासाठी तो शरीरास उपयोगी आहे.आपल्या शरीराचे आरोग्य चांगले आणि उत्तम तसेच निरोगी ठेवण्याचे काम मध करते. त्यामुळे आयुर्वेदात मधाला अमृत म्हटले जाते. मध प्राशन केल्याने आपल्या शरीराला ऊर्जा मिळते.
मध शरीरासाठी खूप उपयोगी ठरते. सर्व हंगामात मध घेतल्यामुळे आपल्याला ऊर्जा मिळते. आपल्याला सर्दी झाली असेल तर मध घेतल्याने खास उपयोग होतो आणि सर्दी कमी होण्यास मदत होते.
मध दररोज घेतल्याने आपल्या शरीरासाठी ऊर्जा मिळते शिवाय आपला उत्साह कायम टिकून राहतो. शक्ती टिकविण्याचे काम मध करीत असते. मध प्राशन केल्याने आपले शरीर सुंदर, डौलदार होते. तर वजन नियंत्रणात ठेवण्यास मध मदत करते.
मात्र, ज्यांचे वजन कमी आहे त्यांचे वजन वाढविण्यास मध उपयोगी ठरते. मध घेतल्याने आपल्या शरीरातील रोगांवर मात करता येते.

दृष्टीदोष

डोळ्यांना दिसत नाही. लांबचे व जवळचे कमी दिसते. डोळ्यातून पाणी येते. पाणी गळ लागते, खुपऱ्या होतात, दृष्टीस अंधूकपणा असतो. अशा वेळी डोळ्यात नुसता मध घालवा अगर सुखरी हिरडा मधात उगाळून घालावा. यामुळे सर्व दृष्टीदोष नाहीसे होतात. दृष्टी फार लवकर सुधारते.गाजराच्या जुसबरोबर मध घेतल्याने कमजोर नजर चांगली होते. दृष्टी चांगली ठेवण्यासाठी जेवण्याच्या आधी किमान एक तास आधी घेण्याची गरज आहे. मोतीबिंद कमी करण्यासाठी मध एकदम चांगले औषध आहे.

त्वचारोग

सारखी अंगास खाज सुटते, गांधी उठतात, खरबरीत होते, त्वचेवर पांढरेपणा उत्पन्न होतो. त्वचेची आग होते. अशा वेळी मध रोज घेणे हितकारक आहे. रोज वयोमानाप्रमाणे १ ते २ तोळे मध व पाणी एकत्र करुन घ्यावे. अंगकाठी सतेज होते.

श्वास खोकला

श्वासामुळे सारखा लागणारा दम, कफामुळे सारखा येणारा खोकला, खोकुन खोकुन पोटात दुखु लागते, कंबर वाकते, एक प्रकारची तोंडावर सूज येते. सारखा कफ पडतो. अशावेळी मध अगर त्रिफळा पूर्ण व मध एकत्र करुन घावे.कप कमी करण्यासाठी मध टामेटो किंवा संत्र्याच्या रसातून घेतल्याने आराम पडतो. दररोज एक चमच्या मध टामेटो आणि संत्रांच्या रसातून घेतल्याने कप कमी होतो. खोकल्याचा, दम्याचा त्रास ज्या व्यक्तीना होत असतो, त्यांनी मधाचा वापर आपल्या आहारात सतत करावा. त्यामुळे कफाचा जोर कमी होतो व अंगात उत्साह येतो.

अतिसार

काही खाल्ले तरी वांती होणे. अशी सवय अनेकांना असते. म्हणून अन्न पचत नाही. त्यामुळे भुक चांगली नसते. वांति होईल या भितीने अन्नद्वेष. त्यामुळे निरूत्साह उत्पन्न होती. यावेळी मधाचा वापर अन्नात अवश्य करावा. त्यामुळे वांती होण्याची प्रवृत्ती कमी होते.

कृमी

लहान बालके, मोठी माणसे कोणासही कृमी होण्याची प्रवृत्ती असते. त्यांच्या शरीरात कृमींमुळे अन्नद्वेष उत्पन्न झालेला असतो. यावेळी मध घेत जावा. गॅस होणाऱ्यास मधु व लिंबू रोज द्या, ज्या व्यक्तिंना गॅसेस होतात. अशी तक्रार असते. भूक लागत नाही, उत्साह नसतो. काम करण्याची इच्छा नसते. कोणत्याही कामास कंटाळा येतो. नेहमी निरुत्साही वाटे. अशांनी रोज लिंबू रस (एक लिंबाचा) व मध एकत्र करून ते मिश्रण रोज सकाळी काही खाण्यापूर्वी घेत जावे.

पाण्याबरोबर मध घेतल्याने तोंडात येणाऱ्या फोडी (तोंड येणे) कमी होतात. तसेच दातामधील बेदनाही कमी होण्यास मदत होते. दुधा आणि हळद यांच्या मिश्रणातून मध दररोज घेतल्याने आपल्याला स्फूर्ती मिळते.
रोज सकाळी एक पेलाभर थंड पाणी व चहाचे दोन चमचे मध एकत्र घेऊन चांगले एकजीव करुन घेणे. त्यामुळे पोटाचे विकार बरे होतात. डोकेदुखी, हातापायास ठणका, संधिवात यावर मध चांगले औषध आहे. भूकपण चांगली लागते. (लहान मुलास एक चमचा मध देणे.)

भाजले असता त्यावर ताबडतोब मध किंवा मध-कोरफडीचा गर लावण्याने फोड वगैरे न येता त्वचा पूर्ववत होण्यास मदत मिळते.
जखम सहजासहजी भरत नसल्यास मध-तुपाचे मिश्रण लावण्याचा उपयोग होतो. जर तुम्हाला एखाद्या पार्टीला जायचे असेल आणि चेहऱ्यावर पिंपल असतील तर थोडासा मध चेहऱ्यावर अर्धा तास लावून ठेवा. त्यानंतर चेहरा स्वच्छ धुवून घ्या आणि फरक पाहा.दोन थेंब मध हातावर घेऊन त्यामध्ये तेवढेच कोमट पाणी घ्या. या मिश्रणाने चेहऱ्यावर हलक्या हाताने मालिश करा. थोड्यावेळाने चेहरा स्वच्छ धवून घ्या. या उपायाने चेहरा उजळ होईल.
थकवा जाणवत असेल तर एक चमचा मध खा. थोड्याच वेळात शरीरात एनर्जी जाणवेल, उत्साह संचारेल.
दररोज वयोमानाप्रमाणे 1 ते 2 तोळे मध व पाणी एकत्र करुन घ्यावे. अंगकाठी सतेज होते.

"शुगर फ्री ऐवजी डायबिटीजच्या रुग्णांनी खाण्यामध्ये मधाचा वापर करावा.

 कारण मध रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी करतो."

शरीरावर एखादी जखम झाली असेल तर त्यावर अँटीबॉयोटिक क्रीम प्रमाणे मधाचा वापर केला जाऊ शकतो, कारण मध एक नैसर्गिक अँटीबॉयोटिक आहे. दारोज जखमेवर मध लावल्यास जखम लवकर भरून येण्यास मदत होते.

 एक चमचा मधामध्ये थोडेसे पाणी मिसळून हे मिश्रण केसांना शँपू लावण्यापूर्वी लावावे. थोड्यावेळाने केस स्वच्छ धुवून घ्या. या उपायाने केस सिल्की आणि चमकदार होतील.

मध, व्हिनेगर आणि पाणी समान मात्रेमध्ये घेऊन हे मिश्रण घरातील बागेतील झाडांसाठी वापरा. हे एक नैसर्गिक कीटकनाशक स्वरुपात काम करते.

" आयुर्वेदामध्ये उच्च रक्तदाबासाठी मधाचा उपयोग करणे अत्यंत फायदेशीर
--असल्याचे सांगितले आहे. दोन लहान चमचे मध एक चमचा लसणाच्या
---रसामध्ये नियमित घेतल्याने रक्तदाब संतुलित राहतो."

जर तुम्हला रात्री लवकर झोप लागत नसेल तर एक चमचा मधामध्ये थोडेसे मीठ टाकून हे मिश्रण घ्या. या उपायाने शांत झोप लागेल.

जर तुम्ही स्वत:ला फिट आणि सडपातळ ठेवू इच्छित असाल तर रोजच्या आहारात साखरेऐवजी मधाचा वापर सुरु करा आणि फरक पाहा.

मधाचा सर्वांत महत्त्वाचा गुण म्हणजे योगवाही अर्थात मध ज्या औषधासमवेत खाल्ले जाईल त्याचा गुण वाढवतो. मध सूक्ष्म गुणाने युक्त असल्याने स्वतःबरोबर औषधाचा गुणही शरीरातील पेशी-पेशीपर्यंत पोचवला जातो. म्हणूनच सहसा हृदयावर, चेतासंस्थेवर काम करणारी औषधे मधाबरोबर घ्यायची असतात.मधुमेहावरील काही औषधे मधासमवेत घ्यायची असतात.

मध हा नाना द्रव्यांनी युक्त असल्यामुळे तो अनेक रोगांचा नाशक म्हणून वापरता येतो. झाडाच्या ढोलीमधील पोळ्यातील मध कफहर व पौष्टिक असतो. मधाला उष्ण उपचार विरोधी आहेत कारण त्याचा मधमाशीच्या विषाशी संपर्क आलेला असतो. उष्णतेने पीडित, उष्णकालात, उष्णद्रव्याबरोबर मध विषासारखा अपीयकारक आहे .

(शुद्ध मधु कसा ओळखायचा ? ----- शुद्ध मध खाल्ला असता तोंडात चिकटपणा राहत नाही, उलट तोंड स्वच्छ होते. काचेच्या पेल्यात पाणी घेऊन त्यात थेंबभर मध टाकला तर त्याची धार एका सरळ रेषेत तळापर्यंत जाते व पाण्याचा रंग लगेच बदलत नाही. तसेच तुपाचे निरांजन करतो तसे शुद्ध मधाचे निरांजन केले तर ते तडतड आवाज न करता व्यवस्थितपणे जळते.)

चिकनगुणीया

- या समुहाच्या बऱ्याच सदस्यांनी विनंती केल्याने पुन्हा एकदा पोस्ट करत आहोत ...
  गेल्या दीडएक वर्षांपासून डेंगू व चिकुनगुन्या ह्या व्हायरलने खूप थैमान मांडले आहे. चिकुन गुण्या व डेंगी हा रोग Aedes Aegyptih ह्या मछरांच्या चावण्यामुळे होतो. पावसाचे पाणी साठून त्या पाण्यात किंवा साठवलेल्या पाण्यात हे मछर तयार होतात. आपली रक्त तपासणी करून ह्या रोगाचे निदान केले जाते. चिकुन गुण्या हा व्हायरल रोग झाल्यावर त्यावर औषध उपचार झाल्यावर सुद्धा व चिकुनगुन्या बरा झाल्यावर सुद्धा सांधेदुखीचा त्रास बऱ्याच प्रमाणात होतो. सांधे दुखीवर फक्त पेन किलर घ्यावे लागते पण पेन कीलरचे बरेच दुष्परिणाम होतात. पेन किलर न घेता एक तेल घरीच बनवा व रोज २-३ वेळा सांधे दुखतात तेथे लावा त्यामुळे बराच आराम वाटतो.

  चिकुनगुन्या हा रोग झाला हे कसे ओळखावे.
  १०२ पर्यंत ताप येणे व ताप येण्यामध्ये चढ उतार होणे.
  तापामध्ये थंडी वाजून येणे.
  अंगावर लाल चट्टे येणे व अंग दुखणे.
  सांधेदुखी चालू होणे, पोट दुखी व उलटी होणे.
  शरीरात अशक्तपणा येणे, भूक न लागणे.
  डोळे दुखणे ही लक्षणे चालू झालीकी लगेच तज्ञ डॉक्टरचा सल्ला घेऊन औषध उपचार चालू करावा.

  चिकुनगुन्या बरा झाल्यानंतर सुद्धा सांधे खूप दुखतात तेव्हा सोपा उपाय म्हणजे पेशंट पेन किलर घेतात व ते पेन किलर तात्पुरता उपयोगी पडतात. पेन किलर घेण्याच्या आयवजी खाली दिलेले तेल घरी बनवून त्याने मसाज करावा त्याने आराम मिळेल.

  बनवण्यासाठी वेळ: ३० मिनिट
  प्रमाण: १०० ग्राम

  साहित्य:
  ५० ग्राम मोहरी तेल
  ५० ग्राम पांढऱ्या तिळाचे तेल
  १५ लवंग
  १" तुकडा दालचीनी
  २ टेस्पून ओवा
  १ टेस्पून मेथी
  १५ लसूण पाकळ्या (बारीक चिरून)
  १" आले तुकडा (बारीक पेस्ट करून)
  ! टीस्पून हळद
  २ मोठे तुकडे कापूर
  १ टेस्पून एलोवेरा जैल
  कृती:
  एका कढईमधे दोनी तेल गरम करायला ठेवा. तेल गरम झाल्यावर कापूर व हळद सोडून बाकीचे साहित्य घालून हालवत रहा. जवळ जवळ २०-२५ मिनिट विस्तवावर ठेऊन हालवत रहा म्हणजे जे साहित्य घातले आहे त्याचा अर्क तेलामध्ये उतरेल. मग विस्तव बंद करा.
  विस्तव बंद केल्यावर त्यामध्ये कापूर व हळद घालून मिक्स करून थंड करायला ठेवावे. तेल थंड झाल्यावर गाळून मग काचेच्या बाटलीत भरून ठेवावे.
  ह्या बनवलेल्या तेलाने मालीश करा त्यामुळे नक्की आराम मिळेल. कृपया पेन किलर घेऊ नका त्यामुळे तात्पुरता फायदा होतो.

तुळस

तुळस म्हणजे पवित्र वनस्पती तसेच तुळस सहज प्राप्त होणारी परंतु उच्चकोटीचे औषधी गुणधर्म असणारी वनस्पती आहे. तिचे पान, खोड बी, सर्वच औषधी आहे. तुळस पूजनीय वनस्पती असून तुळशीमुळे सभोवतालचे वातावरण स्वच्छ आणि निरोगी राहण्यास मदत होते. समुद्र मंथनाच्या वेळी अमृताचे काही थेंब जमिनीवर पडले आणि त्यातून तुळस निर्माण झाली अशी तुळशीच्या उत्त्पत्तीविषयी पुराणात कथा सांगितलेली आहे. तुळशीचे एकुण 5 प्रकार आहेत. कृष्ण तुळस, दहीद्र तुळस, राम तुळस, बाबी तुळस आणि तुकाशामीय तुळस. तुळशीचे अन्य गुणधर्म जाणून घेऊयात...

- रोज सकाळी उठल्यानंतर तुळशीच्या रस पिल्याने तुमची स्मरणशक्ती वाढते.
- ताप आल्यावर तुळशीचा रस पिल्यानंतर ताप कमी होतो.
- मलेरीया आणि डेंग्यू झाल्यानंतर ही तुळशीचा रस पिल्यावर आराम मिळतो .
- गजकर्ण आणि कोड यासारख्या तसेच त्वचा रोगांवर उपचार तुळशीचा रस लावला जातो.
- रोग प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी आणि वारधक्य कमी करण्यासाठी तुळशीचा रस पिल्याने फायदा होतो.

- तुळशीमध्ये इगेनॉल हे द्रव्य असल्याने मधुमेह रोगावर नियत्रंण मिळवण्यासाठी फायदा होतो.
- बारीक ताप, खोकला, सर्दी या विकारात तुळस गुणकारी आहे तसेच तुळशीची पाने डासांना दूर पळवितात.
- मूळव्याध, दम, कोरडी खरुज , कावीळ, केस गळणे, क्षयरोग अश्या अनेक रोगांवर तुळस गुणकारी आहे.
- रोज सकाळी स्नान केल्यानंतर तुळशीच्या झाडासमोर बसून दीर्घ श्वसन केल्यास आरोग्य सुधारेल.
- कोलायटीस , अंग दुखणे, सर्दी पडसे, पांढरे कडे, मेदवृद्धी, डोकेदुखी यावर तुळस गुणकारी औषध आहे.

कापुर

- *‿ भीमसेन आयुर्वेदीक कापूर‿ *

----------------s----------------

हा कापूर कुठल्याही विशिष्ठ आकारात येत नाही स्फटीकासारखा येतो , ह्याचे गोल, चौकोनी वडीत रुपांतर करता येत नाही कारण नेहमीच्या कापराप्रमाणे ह्यात मेण नसते
सर्दी, खोकल्याकरीता एका पातेल्यात गरम पाणी करून मग त्यामध्ये हा कापूर चुरडून टाकावा व वाफारे घ्यावेत.
@ नाकाला, कपाळाला, छातीला ही कापूर लावावा. लहान मुलांनाही लावला तरी चालेल.
@ रूमालावर कापूर चुरडून तो हुंगावा किंवा एखाद्या लहानशा डबीत घेऊन सोबत ठेवावा. व्हीक्सची सवय टाळा.
@ पर्यटनाच्या वेळी बर्फाळ स्थानात श्वास लागत असल्यास तो हुंगावा.
@ तीळाच्या तेलातून तो सांध्यांना लावावा. तीळाच्या तेलाचा वास उग्र असल्यामुळे हे कापूरमिश्रीत तेल लावल्यावर कपड्यांना वास येतो त्यामुळे त्याची योग्यतोपरी काळजी घ्यावी .
@ कोंड्याकरीता : -
सतत सर्दी होत असेल तर त्यांनी तीळाच्या तेलात मिसळून ते तेल केसांच्या मुळाला लावावे.
नाहीतर खोबरेल तेलात हा कापूर मिसळून ते तेल केसांच्या मुळाला लावावे. शक्यतो शनीवारी किंवा रविवारी हा प्रयोग केल्यास उत्तम म्हणजे दुसरे दिवशी न्हाऊन तुम्ही कामावर जायला मोकळे
@ नेहमीच्या कापूरात मेण असते , त्यामुळे हा कापूर शुद्ध असल्यामुळे त्याचा वापर धार्मिक कार्यात करावा. आरती करताना, गंध उगाळताना त्यात टाकावे, देवाला वीडा देताना कापूरमिश्रीत वीडा देतात तो हाच कापूर,
दक्षिण भारतात तीर्थात वेलची आणि भीमसेन कापूर वापरतात,
श्री बालाजी देवस्थान मधल्या सुप्रसिद्ध लाडवातही ह्याचा उपयोग केला जातो.
@ दाढदुखी करीता छोटासा खडा किडलेल्या दातात ठेवावा तो आपोआप विरघळतो व लाळ पोटात गेल्यास काही अपाय नाही.
@ खोकल्याकरीता आयुर्वेदीक कंपनी ह्याच कापराचा उपयोग करतात
सर्वात शेवटी
हा प्रत्येकाच्या श्रद्धेचा भाग आहे, ज्याचा त्याचा अनुभव व प्रारब्ध
संध्याकाळी ह्या कापराचे दोन लहान तुकडे हातामध्ये घेऊन घराची दृष्ट काढावी व घराबाहेर जुन्या पणतीत किंवा एखाद्या जुन्या भांड्यात हा कापूर जाळावा, प्रयोग करायला हरकत नाही, पूर्वी दृष्ट काढयचो तशी दृष्टच काढीत आहोत वास्तूची आपण, कदाचीत योगायोगाने आपले काम होईलही,

*‿ इतर उपयोग‿ *

------------s------------------

१ प्रवासी बॅग / कपडे साठवण्याची बॅग मध्ये कपूर ठेवला तर कुबट वास किंवा ठेवणी चा वास न येत एक सुगंध येतो कपड्यांना कसर ,झुरळ लागत नाही
पावसाळ्यात विशेषतः कपडे चांगले सुखत नाहीत ओलसर राहतात मग असे कपडे बॅग मध्ये भरून कुबट वास येतो तो कापूर ठेऊन जातो
२ डास चावू नयेत म्हणून रात्री आपल्या सभोवती ठेवा डास फिरकत नाहीत च शिवाय इतर कीटक , उंदीर वगैरे लांब राहतात
३ कधी शेकोटी किंवा चूल पेटविणे जर त्रासदायक असेल तर काही कापराच्या वड्या ते काम सोपे करतात
४ रुमालात काही कापुरांचे खडे रबर किंवा दोऱ्याने बांधून ठेवलेत तर रुमालाला सुगंध येतोच पण तो कापूर हुंगायला पण सोपे पडते --आणि चुकून रुमाल धुवायला गेला तरी हरकत नाही डाग नाही पडत आणि साबणाने तो विरघळत पण नाही
५ गुड नाईट किंवा इतर मॅट जाळायच्या यंत्रात त्या वर कापूर ठेऊन चालू करा तो कापूर विरघळून हवेत सुगंध पसरेलच पण डास पण पळून जातील आणि गुड नाईट पेक्षा जास्त सुरक्षित
६ कापूर पायमोज्यात घालून ठेवा त्याचा कुबट वास आणि त्या मुळे पायाला येणारा कुबट वास नाहीसा होईल आणि शिवाय मोज्या मुळे जी खाज पायाला सुटते ती नाहीशी होईल

*‿ कापूर पवित्र का मानला जातो ?‿ *

--------------s-----------------

जाणुन घ्या धार्मिक कारण

...
शास्त्रानुसार देवी- देवतांनसमोर कापूर लावल्याने अक्षय पुण्याची प्राप्ती होते. ज्या घरात नियमितपणे कापूर जाळला जातो, तेथे पितृदोष किंवा इतर प्रकारच्या दोषाचा प्रभाव रहात नाही. कापूर लावल्याने वातावरण पवित्र आणि सुगंधित होते. अशा वातावरणीत देवता लवकर प्रसन्न होतात. कापराच्या प्रभावाने घरातील वातावरणात सकारात्मक ऊर्जा निर्माण होते आणि त्याच्या सुगंधाने आपल्या विचारातही सकारात्मकता येते.

*‿ वैज्ञानिक महत्त्व ;-‿ *

------------s------------------------
वैज्ञानिक संशोधनामुळे सिद्ध झाले आहे की , कापराच्या सुगंधाने जीवाणू , विषाणू , लहान किटक नष्ट होतात. त्यामुळे वातावरण शुद्ध राहते व आजार दूर रहातात.

* कापूराचे अजून काही फायदे ;- *

------------------s----------------

१) सर्दि-पडस व्हायची लक्षणे आसताना एका रूमालात ३-४ कापूर एकत्र करून त्याचा वास घेतल्याने सर्दि-पडसे होत नाही.
२) कापूराचा सुगंध व्यवस्थित श्वासावाटे आत घेतल्याने तोंडाला घाण वास येत असल्यास निघून जातो.
३) कपूराच्या वासाने आपल्या मेंदूतील लेकवस नामक रसायन अधिक सक्रीय होते. याचा उपयोग आपल्याला निर्णयक्षमतेत होतो.
४) कापूराचा रोज ३ वेळा सुवास घेतल्याने आपेल्या नाकाची वास ओळखायची क्षमता वाढते.
५) घरात कापूर रोज लावल्यावे ऑक्सिजन ९-११% टक्के ईतका वाढतो.
६) मुठभर कापूर तव्यावर ४० सेकंद तापवून ते एका रूमालात बांधून त्याचा शेक गळ्याला दिल्यास , घसा बसला असेल तर बरा होतो. तसेच हा शेक भुवयांच्या वर दिल्याने चष्म्याचा नंबर कमी व्हायला मदत होते.
७) मुठभर कापूर + दालचीनी + लसूण एकत्र एका सुती कपड्यात बांधून गाडीच्या बोनेट च्या आत ही पूडी ठेवल्याने काही वेळ तरी उंदीर व घूशी येत नाहीत.
८) पण कापूर हा उगाच अति जाळू नये. कारण अति धूराने डोळे झोंबतात आणि त्याचा वाईट परीणामा बुबुळाच्या पाठील टिशूस वर होतो.
९) गरम पाण्यात मीठ व बराच कापूर टाकून त्यात पाय बुडवून ठेवल्याने दुखाणे कमी होते व फुगलेल्या शीरा खाली बसतात. (५०शी ओलांडलेल्यांना अधिक उपयोगी)
कापूराच्या सुगंधाने एक नवचैतन्य निर्माण होते

केले के चाय

- केले की चाय आपकी सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद होती है। केले की चाय पीने से कई सारी समस्याएं दूर होती हैं। यह एक अचूक घरेलू उपाय है रोगों से बचने का।

  आइये जानते हैं केले की चाय के फायदों के बारे में ।

  1.पेट दर्द में - केले की चाय में मैग्नीशियम और पोटैशियम होता है जो पेट के दर्द को आसानी से ठीक कर देती है।
  2.कब्ज की समस्या में - आप दूध की चाय की बजाए केले की चाय का सेवन करेगें तो इससे आपकी पुरानी से पुरानी कब्ज की बीमारी ठीक हो जाएगी।
  3.तनाव या टेंशन में - केले की चाय सीधे दिमाग पर असर करती हैं जिससे इंसान का नर्वस सिस्टम को आराम मिलता है और आपका बढ़ा हुआ तनाव व टेंशन दूर होने लगती है।
  4.अनिंद्रा की समस्या - केले की चाय आपके लिए फायदेमंद होती है। इसे पीने से नींद न आने की समस्या दूर होती है। और आपको बहुत की आरामदायक नींद आती है।

  केले की चाय कैसे बनायें:
  •एक मध्यम या छोटे आकार का केला, एक कप पानी और दालचीनी चूर्ण लें.
  •कप पानी को उबालें के लिए रख दें.
  •अब स्वाद के हिसाब से इसमें दालचीनी पाउडर को डाल दें।
  •फिर केले के छिलके को उतार कर उबलते हुए पानी में डाल दें।
  •दस मिनट के बाद इसे छानकर इसे किसी कप में डालकर पीजिए।

कंठसुज

- कण्ठमाला की सूजन :

लेरिन्जाइटिस को कण्ठमाला की सूजन भी कहा जाता है। यह समस्या होने पर गले में सूजन और जलन होने लगती है। इसके परिणामस्वरूप का बैठना और आवाज़ के नुकसान जैसी सामान्य लक्षण देखने को मिल जाते है। हांलाकि कण्ठमाला की सूजन का इलाज घरेलू तरीकों से किया जा सकता है। आज हम आपको गले से जुड़ी दिक्कतों के बारे में बता रहे है।

1-प्याज का रस
प्याज कण्ठमाला के इलाज के लिए सबसे प्रभावी घरेलू उपचारों में से एक है। प्याज का सिरप गले की सूजन को प्राकृतिक तरीके से ठीक करता है। गले में दर्द होने पर प्याज को छोटे-छोटे टुकड़ो में काटकर मिक्सी में पीसकर सिरप तैयार कर लें। उसके बाद गर्म पानी में दो चम्मच रस डाल कर पीएं। दर्द में आपको तुरंत आराम होगा।

2- नमक
एक कप गर्म पानीएक कप गर्म पानी में एक चुटकी नमक कण्ठमाला में सूजन को दूर करने में सहायक होती है। एक कप गर्म पानी में एक चम्मच नमक की मिलाकर हर दो घंटे बार गरारे करें। दिन के अंत तक आपको सूजन से बहुत राहत मिलेगी।

3-लहसुन
लहसुन में एंटी-माइक्रोबियल गुण होता है,जो बैक्टीरिया और वायरस को मारने में मदद करता है। लहसुन खाने से गले की सूजन और बैठना की समस्या खुद ही कम हो जाती है। इसके लिएँ लहसुन की एक छोटी सी कली लेकर अपने मुंह में रखकर धीरे-धीरे चूसें। जल्द राहत के लिए उपाय को दिन में कई बार करें।

4-अदरक
अदरक, गले के चारों ओर श्लेष्मा झिल्ली को शांत कर, सूजन से तुरंत राहत प्रदान करता है। समस्या होने पर एक पैन में कटा हुआ अदरक उबाल लें और कुछ देर उबालने के बाद इसे थोड़ा ठंडा होने के लिए रख दें। आप इसमें नीबू के रस की कुछ बूंदे और मीठा करने के लिए शहद मिला सकते हैं। इस अदरक की चाय का सेवन दिन में कई बार करें। इसके अलावा आप अदरक के टूकड़ें को ऐसे भी मुंह में रखकर चूस सकते हैं।

5-नींबू का रस
नीबू के रस की नेचुरल एसिड होता है,इसलिए यह बैक्टीरिया को मार कर कण्ठमाला की सूजन के लक्षणों से राहत प्रदान करने में मदद करता है।गले की सूजन की समस्या से बचने के लिए एक कप गर्म पानी में थोड़ा सा नमक और नीबू के रस की कुछ बूंदे मिलाकर मिश्रण से गरारे करें। तुरंत राहत पाने के लिए इस उपाय को दिन में कई बार करें।

6-सेब साइडर सिरका
सेब साइडर सिरका,बैक्टीरिया के कारण होने वाली कण्ठमाला की सूजन के खिलाफ़ बहुत कारगर उपाय है। इसके लिए एक कप पानी में दो बड़े चम्मच सेब साइडर सिरका और थोड़ा सा शहद मिलाकर इस मिश्रण को एक दिन में दो बार पीएं।

7-नीलगिरी का तेल
नीलगिरी के तेल में एंटी-वायरल,एंटी-माइक्रोबियल और एंटी बैक्टीरियल जैसे गुण इसे कंठमाला में जलन को शांत करने का सबसे सर्वोत्तम उपाय बनाते है। नीलगिरी के तेल को उपयोग करने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप इसकी भाप लें। इसके लिए एक पैन में उबलते पानी में कुछ बूंदे नीलगिरी के तेल की मिला लें। इसके बाद एक तौलिए के साथ सिर को कवर करके 10 मिनट तक इस भाप से सांस लें। दिन में दो बार इस उपाय को करें।

8-कम बोलें
इन उपायों के बीच अपने गले को समुचित आराम दें। कम बोलें और तेज बोलने से बचें। क्योंकि तेज बोलने से पहले से ही सूजन क्षेत्रों में दबाव पड़ सकता है।

आप का आज का दिन मंगलमयी हो - आप स्वस्थ रहे, सुखी रहे - इस कामना के साथ !

चक्कर आना

- चक्कर आना या सिर घूमना - चक्कर आने पर घरेलू उपचार - घरेलू नुस्खे VERTIGO - Home Remedies :

  आंखों के सामने गोल गोल घूमती हुई दिखाई देने वाली स्तिथि को चक्कर आना या (vertigo)कहते है ।कुछ देर बैठे रहने के बाद जब उठते हैं तो चक्कर आने लगते हैं और आंखों के आगे अंधेरा छा जाता है। रोगी को लगता है कि उसके चारों तरफ़ की चीजें बडी तेजी से घूम रही हैं।चक्कर का एक कारण दिमाग में खून की पूर्ति कम हो जाना है।
  १) नारियल का पानी रोज पीने से चक्कर आना बंद हो जाते हैं। नीम्बू पानी, दूध का एक गिलास, या फिर फलों का रास भी लाभ करता है.
  २) खरबूजे के बीज की गिरी गाय के घी में भुन लें। इसे पीसकर रख लें। 5 ग्राम की मात्रा में सुबह शाम लेने से चक्कर आने की समस्या से मुक्ति मिल जाती है|
  ३) 15 ग्राम मुनक्का देशी घी में भुनकर उस पर सैंधा नमक बुरककर सोते समय खाने से चक्कर आने का रोग मिट जाता है।
  ४) सूखा आंवला पीस लें। दस ग्राम आंवला चूर्ण और १० ग्राम धनिया का पावडर एक गिलास पानी में डालकर रात को रख दें। सुबह अच्छी तरह मिलाकर छानकर पी जाएं। चक्कर आने में आशातीत लाभ होगा।
  ५) अदरक लगभग 20 ग्राम की मात्रा में बारीक काटकर पानी में उबालें आधा रह जाने पर छानकर पीयें। अदरक का रस भी इतना ही उपकारी है।सब्जी बनाने में भी अदरक का भरपूर उपयोग करें। चाय बनाने में अदरक का प्रयोग करें।अदरक किसी भी तरह खाएं चक्कर आने के रोग में आशातीत लाभकारी है।

  ६) तुलसी के २० पत्ते पीसकर शहद मिलाकर चाटने से चक्कर आने की समस्या काफ़ी हद तक नियंत्रण में आ जाती है।
  ७) 10 ग्राम गेहूं,5 ग्राम पोस्तदाना,७ नग बादाम,7 नग कद्दू के बीज लेकर थोडे से पानी के साथ पीसकर इनका पेस्ट बनालें। अब कढाई में थोडा सा गाय का घी गरम करें और इसमें 2-3 नग लोंग पीसकर डाल दें। अब बनाया हुआ पेस्ट इसमें डालकर एक मिनट आंच दें। इस मिश्रण को एक गिलास दूध में घोलकर पियें। चक्कर आने में असरदार स्वादिष्ट नुस्खा है।
  ८) मौसमी और पाईनेपाल का जूस लेवे |
  ९) चाय,काफ़ी और तली गली मसालेदार चीजों से परहेज करना आवश्यक है। इनके उपयोग से चक्कर आने की तकलीफ़ में इजाफ़ा होता है।
  १०)) कभी-कभी नमक की मात्रा शरीर में कम होने पर भी चक्कर आने लगते हैं। आलू की नमकीन चिप्स खाने से लाभ होता देखा गया है।

  ११) जब चक्कर आने का हमला हुआ हो , बर्फ़ के समान ठंडा पानी ३ गिलास पीने से भी तुरंत राहत मिलती है।
  १२)) चक्कर आने की तकलीफ़ में रोगी को आहिस्ता घूमना चाहिये। तेज चलने से गिरकर चोट लगने की संभावना रहती है। आहिस्ता चलने से वर्टिगो का प्रभाव कम हो जाता है।
  १३) अचानक चक्कर आने पर सबसे बढिया बात यह है कि लेट जाएं। चित्त लेटना उचित नहीं है। साइड से लेटें और सिर के नीचे तकिया अवश्य लगाएं।
  १४) अगर विडियो गेम्स की वजह से चक्कर आते हो तो यह रुचि नियंत्रित करें।
  १५) अनुलोम विलोम प्राणायाम से चक्कर आने की व्याधि से हमेशा के लिये छुटकारा मिल जाता है।
  १६) कानो की सफाई

अल्सर

- अल्सर का इलाज
  #################
  आमाशय यानि पेट या फिर छोटी आंत में होने वाले इन्फेक्शन, घाव या फिर छाले को अल्सर या stomach अल्सर या फिर गैस्ट्रिक अल्सर भी कहा जाता है ।अल्सर होने का कारण :-अधिक धूम्रपान करने से आमाशय यानि की पेट मे अल्सर होने की संभावना अधिक रहती है। अधिक शराब पीने से भी पेट या आंत मे ulcer हो जाता है। कॉफ़ी या फिर चाय का भी अधिक सेवन करने से अल्सर हो सकता है। खाने में ज्यादा गरम मसाले का इस्तेमाल करने से भी पेट में अल्सर होता है। ज्यादा तनाव में रहने से भी stomach में अल्सर होने की संभावना रहती है।
  अल्सर के लक्षण :- पेट में हमेशा दर्द होना । बदहज़मी ।उल्टी होना या उल्टी से खून निकलना । हृदय में जलन होना। मल से खून आना । वजन का घटना आदि ये
  सरे अल्सर के लक्षण होते है । अल्सर का इलाज :- 1. शहद औषधीय गुणों से भरपूर शहद जिसे मधु के नाम से भी जाना जाता है पेट के अन्दर की जख्मो पर मरहम का काम करती है। अगर आपके पेट या आंत मे अल्सर हो गया हो तो आप दिन मे किसी भी समय एक बार 1 से 2 चम्मच सुद्ध शहद को जरुर से खाएं क्योंकि शहद पेट व आंत में हुए घाव को नष्ट कर देता है जिससे अल्सर जल्द ही ठीक हो जाता है ।
  2. मेथी के दाने अल्सर को ठीक करने में मेथी भी बहुत फायदेमंद होता है। इसे इस्तेमाल करने के लिए पहले एक glass पानी में एक से डेढ़ चम्मच मेथी के दाने को डालकर उसे कुछ देर तक उबाल लीजिए और फिर उस पानी के ठंडा होने पर छान लीजिए। अब मेथी के पानी में एक चम्मच शहद को मिला कर उसे पी लीजिए। हर रोज दिन में एक बार मेथी के पानी में शहद को मिला कर पीने से आप अल्सर की समस्या से छुटकारा पा सकते है । 3.पत्तागोभी को भी stomach ulcer के लिए एक बेहतरीन औषधि माना जाता है। इसके सेवन से पेट के अन्दर की सेहत को energy मिलती है जो की अल्सर को ठीक करने में सहायक होती है। इसे इस्तेमाल करने के लिए पहले पत्ता गोभी को काट कर उसे अच्छे से साफ़ पानी से धो लें और फिर उसमे थोड़ा पानी मिक्स कर के उसे पीस लें। पीसे हुए पत्ता गोभी के जूस को छान कर रात को जब सोने जा रहे हों तो उससे पहले पी लें इससे अल्सर ठीक होता है ।
  4. नारियल पानी हर रोज सुबह सुबह खाली पेट ताजे नारियल का पानी के
  सेवन से पेट या आंत में हुए अल्सर ठीक होते है। S S

गर्म पाणी

- ? गर्म पानी के फायदे ? ♨♨♨

■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

ॐ अगर आप स्किन प्रॉब्लम्स से परेशान हैं या ग्लोइंग स्किन के लिए तरह-तरह के कॉस्मेटिक्स यूज करके थक चूके हैं तो रोजाना एक गिलास गर्म पानी पीना शुरू कर दें। आपकी स्किन प्रॉब्लम फ्री हो जाएगी व ग्लो करने लगेगी। ʰ ʰ ʰ

■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

ψ अगर पेट दर्द हो तो ऐसे में एक गिलास गुनगुना पानी पीने से राहत मिलती है। दरअसल इस दौरान होने वाले पैन में मसल्स में जो खिंचाव होता है उसे गर्म पानी रिलैक्स कर देता है। ʒ ʒ ʒ ʒ ʒ

■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

ψ गर्म पानी पीने से शरीर के विषैले तत्व बाहर हो जाते हैं। सुबह खाली पेट व रात्रि को खाने के बाद पानी पीने से पाचन संबंधी दिक्कते खत्म हो जाती है व कब्ज और गैस जैसी समस्याएं परेशान नहीं करती हैं। ŭ ŭ ŭ ŭ

■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

θ भूख बढ़ाने में भी एक गिलास गर्म पानी बहुत उपयोगी है। एक गिलास गर्म पानी में एक नींबू का रस और काली मिर्च व नमक डालकर पीएं। इससे पेट का भारीपन कुछ ही समय में दूर हो जाएगा। ˣ ˣ ˣ ˣ ˣ

■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

ϴ खाली पेट गर्म पानी पीने से मूत्र से संबंधित रोग दूर हो जाते हैं। दिल की जलन कम हो जाती है। वात से उत्पन्न रोगों में गर्म पानी अमृत समान फायदेमंद हैं। ţ ţ ţ ţ ţ

■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

V गर्म पानी के नियमित सेवन से ब्लड सर्कुलेशन भी तेज होता है। दरअसल गर्म पानी पीने से शरीर का तापमान बढ़ता है। पसीने के माध्यम से शरीर की सारे जहरीले तत्व बाहर हो जाते हैं। ̈ ̈ ̈ ̈ ̈

■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

v बुखार में प्यास लगने पर मरीज को ठंडा पानी नहीं पीना चाहिए। गर्म पानी ही पीना चाहिए बुखार में गर्म पानी अधिक लाभदायक होता है। ζ ζ ζ

■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

V̀ यदि शरीर के किसी हिस्से में गैस के कारण दर्द हो रहा हो तो एक गिलास गर्म पानी पीने से गैस बाहर हो जाती है। ˣ ˣ

■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

v̀ अधिकांश पेट की बीमारियां दूषित जल से होती हैं यदि पानी को गर्म कर फिर ठंडा कर पीया जाए तो जो पेट की कई अधिकांश बीमारियां पनपने ही नहीं पाएंगी। ŭ ŭ ŭ

■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

ʾ गर्म पानी पीना बहुत उपयोगी रहता है इससे शक्ति का संचार होता है। इससे कफ और सर्दी संबंधी रोग बहुत जल्दी दूर हो जाते हैं। Lj Lj Lj

■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

ॐ ॐ दमा ,हिचकी ,खराश आदि रोगों में और तले भुने पदार्थों के सेवन के बाद गर्म पानी पीना बहुत लाभदायक होता है। æ æ æ æ

■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

ॐ ψ सुबह खाली पेट एक गिलास गर्म पानी में एक नींबू मिलाकर पीने से शरीर को विटामिन सी मिलता है। गर्म पानी व नींबू का कॉम्बिनेशन शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करता है।साथ ही पी.एच. का स्तर भी सही बना रहता है।✳✳✳✳

■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

ॐ ψ रोज़ाना एक गिलास गर्म पानी सिर के सेल्स के लिए एक गजब के टॉनिक का काम करता है। सिर के स्केल्प को हाइड्रेट करता है जिससे स्केल्प ड्राय होने की प्रॉब्लम खत्म हो जाती है। ŭ ŭ ŭ ŭ ŭ ŭ ŭ

■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

ॐ θ वजन घटाने में भी गर्म पानी बहुत मददगार होता है। खाने के एक घंटे बाद गर्म पानी पीने से मेटॉबालिम्म बढ़ता है। यदि गर्म पानी में थोड़ा नींबू व कुछ बूंदे शहद की मिला ली जाएं तो इससे बॉडी स्लिम हो जाती है। Ç Ç Ç Ç Ç Ç

■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

ॐ θ हमेशा जवान दिखते रहने की चाहत रखने वाले लोगों के लिए गर्म पानी एक बेहतरीन औषधि का काम करता है।
अगर अपने दोस्तो से प्यार है_तो सभी दोस्तो को सेन्ड करे वरना ये मेसेज आपके लिये फिजूल है

ŧ ■■ हेल्थ टोनिक ■■ ǖ ♨♨♨♨♨♨

स्मरणशक्ती

• याददाश्त बढ़ाने में लाभदायक है ये 20 चीजें

भूलने की आदत इंसान की सबसे खराब आदतों में से एक है, क्योंकि इस आदत के कारण न सिर्फ खुद वो इंसान जिसे भूलने की समस्या है, परेशान हो जाता है, बल्कि उससे जुड़े दूसरे लोग भी कई बार परेशानी में पड़ जाते हैं। भूलने की समस्या लगभग हर उम्र के लोगों में पाई जाती है।भूलने का मुख्य कारण एकाग्रता की कमी है। अधिकतर समस्या रीकॉल करने में होती है,क्योंकि हमारे दिमाग को रीकॉल प्रोसेस के लिए जिन पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है, उनकी हमारे शरीर में कमी हो जाती है। इसलिए उन पोषक तत्वों की पूर्ति करने के लिए यहां बताए गए नुस्खे अपनाकर कोई भी भूलने की आदत से छुटकारा पा सकता है।

1 बादाम
9 नग बादाम रात को पानी में भिगो दें। सुबह छिलके उतारकर बारीक पीस कर पेस्ट बना लें। अब एक गिलास दूध गर्म करें और उसमें बादाम का पेस्ट घोलें। इसमें 3 चम्मच शहद भी डालें। दूध जब हल्का गर्म हो तब पिएं। यह मिश्रण पीने के बाद दो घंटे तक कुछ न खाएं।

2 कॉफी
जो लोग सुबह कॉफी पीते हैं, वे कॉफी न पीने वालों की तुलना में अधिक फुर्ती से अपने कार्य निपटा लेते हैं। यदि आप दोपहर में भी चुस्त रहना चाहते हैं तो कॉफी का सहारा लें। शोधकर्ताओं के अनुसार, कैफीन मस्तिष्क के उन हिस्सों को क्रियाशील करता है, जहां से व्यक्ति की सक्रियता, मूड और ध्यान नियंत्रित होता है।

3 ब्रह्मी
कमजोर याददाश्त को बुढ़ापे की निशानी माना जाता है, लेकिन बार-बार भूलने की समस्या केवल बूढ़ों के साथ ही नहीं, बल्कि जवान लोगों के साथ भी होती है। ब्रह्मी दिमागी ताकत बढ़ाने की मशहूर जड़ी-बूटी है। इसका एक चम्मच रस रोज पीना लाभदायक होता है। इसके 7 पत्ते चबाकर खाने से भी याददाश्त बढ़ती है।

4 रोज मेरी तेल
जब भी प्राकृतिक तरीकों से स्मरण शक्ति बढ़ाने की बात होती है, तब रोज मेरी तेल का नाम सबसे पहले आता है। इस तेल को दौनी के पत्तों से निकाला जाता है, जिसमें औषधीय गुण होते हैं। दौनी के पत्तों में मस्तिष्क की शक्ति बढ़ाने के गुण होते हैं। इस वजह से इसे ब्रेन टॉनिक भी कहा जाता है। इसके तेल का उपयोग स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए सदियों से किया जाता रहा है। इसकी तीखी खुशबू की वजह से लोग इसे खाना पकाने के काम में भी लाते हैं। इसकी खुशबू के कारण इसे सुगंध चिकित्सा में भी इस्तेमाल किया जाता है। इसकी तीखी खुशबू आपके मस्तिष्क को उत्प्रेरित करती है, जिसकी वजह से आपके दिमाग की कार्यक्षमता बढ़ती है।

5 सेब
कम ही लोग जानते हैं सेब में पाया जाने वाला पेक्टिन विशेष फाइबर होता है। यह इम्यून सपोर्टिव प्रोटीन्स के स्तर को बूस्ट करता है। इसलिए दिनभर में एक सेब खाना आपको कई बीमारियों से बचा सकता है। रोज सेब का सेवन करने से स्मरण शक्ति बढ़ती है।

6 अलसी का तेल
अलसी के तेल में भी ओमेगा 3 फैटी एसिड्स प्रचूर मात्रा में पाए जाते हैं। अलसी का तेल एकाग्रता बढ़ाता है, स्मरण शक्ति तेज करता है और सोचने-समझने की शक्ति को भी बढ़ाता है।

7 अखरोट
अखरोट में एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं और दिन में कम से कम सात अखरोट खाने से बीमारियां हमेशा दूर रहती हैं। साथ ही, कोलेस्ट्रॉल भी नियंत्रित रहता है। अखरोट स्मरण शक्ति बढ़ाने में सहायक है। 20 ग्राम अखरोट और 10 ग्राम किशमिश मिलाकर खाने से याददाश्त बढ़ती है।

8 हरी चाय
हरी चाय एक स्वास्थ्यवर्धक पेय है। वैज्ञानिकों को मिले साक्ष्य के अनुसार, यह मस्तिष्क के लिए लाभदायक होती है। वैज्ञानिकों ने इसमें ऐसे रासायनिक तत्व पाए हैं, जो मस्तिष्क की कोशिका के उत्पादन, स्मृति में सुधार के साथ-साथ सीखने की क्षमता को भी प्रभावित करते हैं।

9 दालचीनी
दालचीनी का तेल भी स्मरण शक्ति बढ़ाने में काफी प्रभावकारी होता है। यह तेल कोलेस्ट्रॉल को कम करता है, जिसकी वजह से आपका मस्तिष्क तेजी से काम करता है। यह तेल दिमाग को ठंडक पहुंचाता है। तनाव को कम करते हुए दिमाग को तेज-तर्रार बनाता है।

10 मछली
मछली को दिमाग के लिए पोषक आहार माना जाता है। इसमेंओमेगा 3 फैटी एसिड्स अधिक मात्रा में पाए जाते हैं। ओमेगा 3 फैटी एसिड्स मस्तिष्क के लिए बहुत जरूरी हैं। मछली के सेवन से दिमाग तेज होता है और स्मरण शक्ति बढ़ती है। मछली का तेल भी ब्रेन टॉनिक का काम करता है। यह तेल प्राकृतिक रूप से आपकी स्मरण शक्ति कमजोर होने से रोकता है। साथ ही, एकाग्रता, बुद्धिमता और तर्क करने की शक्ति को भी बढ़ाता है।

11 जैतून-
जैतून केवल आपके स्वास्थ्य के लिए ही नहीं, बल्कि आपके चेहरे की खूबसूरती के लिए भी लाभदायक है। जैतून में अच्छी मात्रा में फैट पाया जाता है। इसीलिए यह याददाश्त बढ़ाने का काम भी करता है।

12 दही-
दही में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, खनिज, लवण, कैल्शियम और फॉस्फोरस पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। दही का नियमित सेवन करने से कई लाभ होते हैं। यह शरीर में लाभदायी जीवाणुओं की बढ़ोत्तरी करता है और हानिकारक जीवाणुओं को नष्ट करता है। इसमें अमीनो एसिड पाया जाता है, जिससे दिमागी तनाव दूर होता है और याददाश्त बढ़ती है।

13 जायफल-
जायफल को अपने विशेष स्वाद और सुगंध के लिए जाना जाता है। इसमें ऐसे तत्व होते हैं, जो दिमाग को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। साथ ही, याददाश्त को बेहतर बनाते हैं।

14 तुलसी-
तुलसी को हिंदू धर्म में देवी का रूप माना गया है। इसका उपयोग मसाले के रूप में भी किया जाता है। यह कई बीमारियों में औषधि का काम करती है। रोजाना तुलसी के 2-4 पत्ते खाने से बार-बार भूलने की बीमारी दूर हो जाती है।

15 केसर-
केसर एक ऐसा मसाला है जो खाने के स्वाद को दोगुना कर देता है। केसर का उपयोग अनिद्रा दूर करने वाली दवाओं में किया जाता है। इसके सेवन से मस्तिष्क ऊर्जावान रहता है।

16 हल्दी-
हल्दी दिमाग के लिए एक अच्छी औषधि है। यह सिर्फ खाने के स्वाद और रंग में ही इजाफा नहीं करती है, बल्कि दिमाग को भी स्वस्थ रखती है। इसके नियमित सेवन से अल्जाइमर रोग नहीं होता है। साथ ही, यह दिमाग की क्षतिग्रस्त कोशिकाओं को रिपेयर करने का भी काम करती है।

17 अजवाइन की पत्तियां-
यदि आप अपने खाने को अलग फ्लेवर देना चाहते हैं, तो अजवाइन की पत्तियों का उपयोग करें। अजवाइन की पत्तियां शरीर को स्वस्थ और जवान बनाए रखने में मदद करती हैं। दरअसल, अजवाइन की पत्तियों में पर्याप्त मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। इसीलिए यह दिमाग के लिए औषधि की तरह काम करती है। यही कारण है कि अरोमा थेरेपी में भी इसका उपयोग किया जाता है।

18 काली मिर्च-
काली मिर्च में पेपरिन नाम का रसायन पाया जाता है। यह रसायन शरीर और दिमाग की कोशिकाओं को रिलैक्स करता है। डिप्रेशन में यह रसायन जादू-सा काम करता है। इसीलिए यदि आप अपने दिमाग को स्वस्थ बनाए रखना चाहते हैं, तो खाने में काली मिर्च का उपयोग करें।

19 दालचीनी-
अल्जाइमर रोगियों के लिए दालचीनी एक जबरदस्त दवा है। दालचीनी के नियमित सेवन से याददाश्त बढ़ती है और दिमाग स्वस्थ रहता है।

20 स्ट्रॉबेरी-
स्ट्रॉबेरी अपनी मनमोहक सुगंध के कारण पूरी दुनिया में बहुत लोकप्रिय है। इसका नाम सुनते ही मुंह में पानी आ जाता है। स्ट्रॉबेरी मिल्क शेक, आइसक्रीम आदि का स्वाद भी बढ़ाती है। इसमें भरपूर मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो मेमोरी लॉस से बचाने का काम करते हैं।

जीरे

- जीरा के लाभ क्या जानते हैं आप!

जीरे का इस्तेमाल हमारे मसालों में करीब पांच हजार सालों से होता आ रहा है। यह एंटीऑक्सिडेंट तो होता ही है, कार्मिनेटिव और ऐंटी फ्लैचुलेंट भी होता है। यह न केवल जोडो के वात, बल्कि पेट में बनने वाले गैस को मिटाने में भी मददगार होता है। इसके बीज में एक खास किस्म का तेल भी होता है, जो हमारी हैल्थ के लिए लाभकारी होता है और खाने को देर तक ताजा बनाए रखता है।
[@मूंगफली में समाए सेहत से भरे चमत्कारी गुण...]

जीरा में आयरन का सबसे अच्छा स्त्रोत है। इसे रोजाना खाने में किसी न किसी रूप में शामिल करें और खून की कमी दूर होती है। वहीं गर्भवती महिलाओं के लिए जीरा अमृत का काम करता है।
[@अमीर बनना चाहते हैं तो अपनाएं ये 8 अच्छी आदतें]

अगर आप वज़न कम करना चाहिए है तो जीरा, हींग और काले नमक को एक समान मात्रा में मिलाकर उसका पाउडर बनालें और इसे दिन में दो बार या फिर दही के साथ लें। कुछ ही हफ्तो में सही असर दिखने लगेगा।
[@घबराएं नहीं: आसानी से मुंह की दुर्गंध से पाएं छुटकारा]

डायबिटीज को कंट्रोल करने के लिए एक छोटा चम्मच पिसा जीरा दिन में दो बार पानी के साथ लेने से काफी फायदा होता है।
[@जानिए कैसे बढाएं याददाश्त]

जीरे में एंटीसेप्टिक तत्व भी पाये जाते हैं। सीने में जमे हुए कफ को बाहर निकलने के लिए जीरे को पीसकर फांक लें। यह सर्दी-जुकाम से भी राहत दिलाता है।
[@काली मिर्च के हैरान कर देने वाले लाभ]

अस्था रोगी को ब्रोंकाइटिस या अन्य सांस संबंधी परेशानी है जो उन्हें जीरे का नियमित सेवन करना चाहिए।

पाठदुखी

- *पाठदुखी आणि ताण*
  पाठदुखी म्हणजे खालच्या बाजूला पाठ दुखणे (Lower Back Pain), पाठीवर ताण येणे किंवा पाठीला अस्वस्थ वाटणे होय. पाठदुखीमधे पाठीचा कणा किंवा स्नायू दुखावतात. ही व्याधी ब-याचदा मानसिक ताणामुळे सुरू होते. पाठीच्या कण्याजवळ जे मोठे स्नायू असतात ज्याची पाठीच्या कण्याला आधार असतो ते दुखावल्या मुळे किंवा त्यावर ताण आल्याने पाठदुखी होते. खरोखरच दुखापत झाली असेल तर ती मात्र मानसिक ताणामुळे नसते.
  *पाठदुखीची व ताणाची कारणे आणि धोके: *
  ताणामुळे आलेली पाठदुखी ही एकाच जागी, एकाच पोझ मध्ये खूप वेळ बसल्यामुळे किंवा ताण आल्यामुळे येते. जसे की नोकरीच्या ठिकाणी खुर्चीत दिवसभर बसावे लागते. पाठीवरच्या ताणामुळे माणसाचा मानसिक ताण सुद्धा वाढण्याची शक्यता असते. आणि ब-याचदा मानसिक ताणामुळे पाठदुखी सुरू होते.
  अशी काहीवेळा गंभीर स्थिती असते जेव्हा पाठदुखी मानसिक ताणामुळे नसते, पूर्णपणे शारिरीक असते आणि भयंकर वेदना देणारी असते; तेव्हा मात्र ताबडतोब डॉक्टरांकडे जाणे आणि गरज लागल्यास हॉस्पिटलमधे एॅडमिट होणे जरुरीचे असते. उदाहरणार्थ, एखाद्या वहान अपघातात मार बसल्याने पाठीची वेदना होते, मार बसतो तेव्हा तात्काळ मदत लागते. तसेच अतीताण घेऊन खूपच जास्त वजन उचलले तरीही पाठीला फ्रॅक्चर होऊ शकते आणि त्याचे नंतर रुपांतर पाठदुखीत होते. पाठीमधे गाठ झाली, ट्युमर झाला, किंवा कसला संसर्ग झाला तरीही पाठदुखी ही असतेच. कर्करोग, ताप, संसर्ग, वजन उतरणे, अशक्तपणा ह्या सर्व समस्यांमुळे होणा-या पाठदुखी बद्दल आपण आपल्या डॉक्टरांना किंवा फिजिशियनना सांगणे अत्यंत गरजेचे असते.
  सर्वसाधारणपणे आढळणारी खालच्या बाजूची पाठदुखी ही २० ते ४० या वयोगटात आढळते. हे दुखणे पाठ, खालची बाजू किंवा मांड्या ह्या ठिकाणी होते. अशा प्रकारचे दुखणे बरे व्हायला ४ ते ५ आठवडे लागतात. अशा ठिकाणी जखम झाली तर त्यावरचा अतीताण जायला १२ ते ३६ तास लागतात.
  पाठदुखीसाठी घ्यावयाची काळजी
  खालच्या बाजूची पाठदुखी (Lower Back Pain) सुरू असेल आणि त्यावर आपण काहीच उपचार घेतले नाहीत तर त्याचे रुपांतर भयानक होऊ शकते.. त्यामुळे पुढचे दुखणे टाळण्यासाठी योग्य वेळी योग्य उपचार सुरू करणे अत्यंतिक गरजेचे असते. त्यासाठी तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली योग्य ते व्यायाम शिकणे आणि ते नियमित करणे, गरज भासल्यास वजन कमी करणे, काही वजन उचलायचे असल्यास ते योग्य त-हेने उचलणे, झोपण्याची किंवा शारिरीक हलचालींची व्यवस्थित पोझ घेणे, ह्या गोष्टी तज्ञांच्या सल्ल्याने पाळणे आवश्यक असते.
  उपचार
  पाठदुखीची लक्षणे जर दुखणे विकोपाला नेणारी असतील तर तत्काळ उपचार सुरू करावा. बरेच जुण पाठ दुखत असेल तर झोपून रहातात, पण तसे कधीच करू नये, खरे तर ती सर्वात चुकीची पद्धत आहे. तज्ञ डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनामधे पाठदुखी बद्दलचे प्रशिक्षण आणि सर्वांगिण माहितीसुद्धा अंतर्भूत असते. त्यामधे ही व्याधी वाढू न देण्यासाठी आणि कमी होण्यासाठी काय काय करावे हे डॉक्टर सांगतात. मानसिक ताणामुळे आलेल्या पाठदुखीची काळजी आणि दुखापतीमुळे झालेल्या पाठदुखीची काळजी ही वेगळी असते; त्यामुळे त्याची गल्लत करू नये.
  कोल्ड कॉम्प्रेसचा उपभोग दिवसातून अधून मधून २० ते ३० मिनिटे घ्यावा. त्याचा खूपच उपयोग होतो

गरमपाणी

अगर दिन की शुरुआत सेहतमंद हो तो जाहिर सी बात है कि पूरा दिन तरोताजा रहता है. ऐसे में दिन की शुरुआत गर्म नींबू पानी के साथ करने से बेहतर शायद ही कुछ और हो. सुबह उठकर गुनगुने पानी में नींबू के रस की कुछ बूंदें मिलाकर पीना बहुत फायदेमंद है. रोजाना की शुरुआत इस हेल्थ ड्रिंक से करने से शरीर के विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाते हैं. इसके अलावा अगर आप वजन घटाने को लेकर फिक्रमंद हैं तो भी ये हेल्थ ड्रिंक आपके लिए एक कारगर उपाय है. आमतौर पर हम सभी अपने दिन की शुरुआत कॉफी या चाय के प्याले के साथ करते हैं. पर आप चाहें तो गर्म पानी में नींबू की कुछ बूंदें डालकर, इस हेल्दी ड्रिंक को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना सकते हैं. गर्म पानी में नींबू मिलाकर पीने के ये फायदे आपको चाय और कॉफी से दूरी बनाने पर मजबूर कर देंगे.

1. नियमित रूप से शरीर के विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में सहायक नींबू में अम्लीय गुण पाया जाता है. ये शरीर के पीएच स्तर को भी बनाए रखने में मददगार है. यह लीवर को सक्रिय बनाता है और शरीर में मौजूद विषाक्त पदार्थों को बाहर करने में सहायक साबित होता है.

2. पाचन क्रिया को दुरुस्त करने में
कई बार ऐसा होता है कि हम दिनभर कुछ न कुछ पौष्टिक आहार तो लेते हैं लेकिन उनका पूरा फायदा नहीं उठा पाते. पर दिन की शुरुआत नींबू-पानी के साथ करने पर शरीर की पाचन क्रिया सक्रिय हो जाती है और पोषक तत्वों के अवशोषण की क्षमता बढ़ जाती है.

3. वजन घटाने के लिए
नींबू-पानी में पेक्टिन पाया जाता है, जो वजन घटाने के लिए मददगार होता है. इसके विपरीत सुबह उठकर चाय या कॉफी पीने से शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा तो बढ़ती है ही, साथ ही शुगर लेवल पर भी असर पड़ता है.

4. कब्ज की समस्या को दूर करने में सहायक
गर्म पानी के साथ नींबू की कुछ बूंदें पेट के लिए बहुत फायदेमंद साबित हो सकती हैं. अगर आपको पेट से जुड़ी ऐसी कोई भी समस्या है तो नींबू पानी पीना आपके लिए बहुत फायदेमंद हो सकता है.

5. इम्यून सिस्टम को बूस्ट करने के लिए
नींबू में उच्च मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है जो सामान्य संक्रमण से लड़ने के लिए फायदेमंद और कारगर उपाय है. विटामिन सी हमारे रोग प्रतिरक्षा तंत्र को सक्रिय बनाने में मददगार है.

6. त्वचा पर निखार के लिए
नींबू पानी के नियमित सेवन से त्वचा पर निखार आता है. इसके इस्तेमाल से एक ओर जहां त्वचा को जरूरी नमी मिलती है वहीं इसमें मौजूद विटामिन सी त्वचा से जुड़ी कई समस्याओं को अंदरुनी रूप से दूर करने का काम करता है.

7. मुंह की बदबू को दूर करने में
नींबू एक नेचुरल माउथ फ्रेशनर है. रोज सुबह नींबू पानी पीने से मुंह की दुर्गंध धीरे-धीरे दूर हो जाती है.

चरबी

- पेट की चर्बी से जल्द छुटकारा दिलाएंगे यह घरेलू उपाय

यदि आप पेट की चर्बी से छुटकारा पाना चाहते हैं तो इन सात घरेलू उपायों की मदद से आप आराम से चर्बी घटा सकते हैं...

सुबह खाली पेट एक ग्लास गर्म पानी में आधा नींबू निचोड़कर पिएं। इसमें शहद मिलाकर पीने से फायदा अधिक मिलेगा। इससे मेटाबॉलिजम तेज होता है और फैट्स जल्दी बर्न होते हैं।
अदरक को दो टुकड़ों में काट लें और एक कप पानी में उबालें। 10 मिनट तक पकाने के बाद अदरक के टुकड़े हटा लें और इसे चाय की तरह पिएं।
लहसुन में मोटापा कम करने वाले तत्व हैं। एक कप पानी में नींबू निचोड़ें। अब लहसुन के तीन जवों इस पानी के साथ लें। रोज सुबह खाली पेट इनका सेवन फायदेमंद है।
बादाम में मौजूद ओमेगा 3 फैटी एसिड चर्बी कम करने में मददगार है। रोज रात में 6-8 बादाम भिगोएं और अगले दिन सुबह इन्हें छीलकर खाएं।
भोजन करने के आधे घंटे पहले एक या दो चम्मच एप्पल साइडर वेनेगर को एक गिलास पानी में मिलाकर पिएं। इससे कैलोरी अधिक बर्न होती हैं।
पुदीने के पत्ते और धनिया पत्ता को साथ में पीस लें। इसमें नमक और नींबू मिलाकर चटनी तैयार करें और रोज भोजन के साथ इसे लें। पुदीने के सेवन से मेटाबॉलिक रेट बढ़ती है जिससे फैट्स जल्दी बर्न होते हैं।
एलोवेरा का सेवन मेटाबॉलिज्म ठीक रखता है और फैट्स स्टोर नहीं होने देता। दो चम्मच एलोवेरा के जूस में एक चम्मच जीरा पाउडर मिलाएं और इसे आधे ग्लास गुनगुने पानी में मिलाएं। खाली पेट इसका सेवन करें और 60 मिनट बाद ही कुछ खाएं। इस उनपायों के साथ-साथ रुटीन में कसरत को जगह देना न भूलें।

कालीमिर्च

1 चमच काली मिर्च पाउडर2 चमच दही

काली मिर्च और दही को अच्छे से एक साथ मिला लीजिये जब तक यह पेस्ट का रूप ना लेले | जब ये एक पेस्ट के रूप में तयार हो जाये तो अपने मुह को गरम पानी से धो ले ताकि आप के मुह के रोम खुल जाये और फिर इस पेस्ट को अपने मुह पर circular motions में रगड़े , कुछ समय रखने के बाद मुह को ठन्डे पानी से धो ले | इस से आप के मुह के काले धाबे और निशान गयब हो जयेगे |

2. काली मिर्च और शहद का मास्क – Black Pepper and Honey Mask

1 चमच शहद½ चमच काली मिर्च पाउडर

दोनों को अच्छी तरह एक साथ मिला लेने के बाद , अपने मुह पर लगा ले और इसे आधा घंटा सूखने के लिए छोड़ दे | आधे घंटे के बाद मुह को कोसे पानी से धो ले | इस से आपके मुह को मुहांसों से छुटकारा मिल जये गा |

3. काली मिर्च तेल – Black Pepper Essential Oil Anti-Cellulite Mask

3 बूंद Black Pepper Essential Oil100ml बॉडी करीम या लोशन

ये औषधि सेल्युलाइट (cellulite) के विरुद्ध बहुत ही कारगर है | Black Pepper Essential Oil की 3 बूंदों को अपनी किसी भी पसंदीदा बॉडी क्रीम में मिला कर रोजाना सुबह और शाम अपनी जांघों और प्रभावित क्षेत्र पर रगड़ें और सेल्युलाइट (cellulite) को अलविदा कहें |

शुगर

- *शुगर* *का* *इलाज"*
  १- *अदरक* (ताज़ा) *50 gm*
  २- *पुदीना* fresh *50gm*
  ३- *अनारदाना* *खट्टा* *50gm*
  इन तीन चीज़ों को पीस कर चटनी बना लें।
  और सुबह, दोपहर और शाम को एक-एक चम्मच खा लें।
  पुरानी से पुरानी शुगर, यहाँ तक कि शुगर की वजह से जिस मरीज़ के जिस्म के किसी हिस्से को काटने की सलाह भी दी गयी हो तब भी ये चटनी बहुत फायदेमंद इलाज है।
  अगर हो सके तो इसे आगे भी फॉरवर्ड कर दें।
  क्या पता किसी ज़रूरतमंद को वक़्त पर मिल जाये।
  "शुक्रिया"

हिमोग्लोबिन

- *हिमोग्लोबिन*
  रक्तात लोह वाहन नेणारं प्रोटिन असतं, त्याला आपण हिमोग्लोबिन म्हणतो. हिम म्हणजे लोह आणि ग्लोबिन हे एक प्रोटिन आहे. हिमोग्लोबिनचं मुख्य कार्य आहे, सर्व पेशींना रक्तातून शुद्ध ऑक्सिजन पुरवणं आणि पेशींमध्ये तयार झालेला कार्बन डायऑक्साइड पुन्हा रक्ताद्वारे फुफ्फुसांपर्यंत आणणं. हे हिमोग्लोबिन आपल्या रक्तातील लाल रक्त पेशींमध्ये असतं. रक्तातील हिमोग्लोबिनची योग्य मात्रा आपलं जीवनकार्य सुरळीत ठेवते. प्रौढ पुरुषांच्या रक्तातील हिमोग्लोबिन हे १३.५ ते १७ gms/dL, तर स्त्रियांच्या रक्तातील हिमोग्लोबिन १२ ते १५ gms/dL एवढं हवं. रक्तातील हिमोग्लोबिनची मात्रा गरजेपेक्षा कमी झाली, की त्या अवस्थेला अॅनिमिया म्हणतात (यालाच रक्तक्षय किंवा पंडुरोग असंही म्हटलं जातं). अॅनिमियाचेही बरेच प्रकार आहेत; परंतु रक्तातील लोहाच्या कमतरतेमुळे होणारा अॅनिमिया आपल्याकडे जास्त लोकांमध्ये आढळतो. लहान मुलं, पौगंडावस्थेतील मुली, तरुण मुली, गरोदर स्त्रिया आणि वृद्धांमध्ये याचं प्रमाण खूप आहे. लोहयुक्त पदार्थांची आहारातील कमतरता हे अॅनिमियाचं महत्त्वाचं कारण आहे.
  बदलत्या जीवनशैलीमुळे आहारातील लोहयुक्त पदार्थांचं प्रमाण घटतंय. अॅनिमियाचं दुसरं कारण म्हणजे आहारातून मिळणाऱ्या लोहाचं रक्तातील शोषण रोखणाऱ्या काही घटकांचं सेवन आपल्याकडून कायम केलं जातं. त्यामुळे लोहयुक्त आहार घेऊनही त्याचं योग्य प्रमाणात शोषण न झाल्यानंही अॅनिमिया होतो. इतर कारणं म्हणजे अति रक्तस्त्राव, आतड्याचे रोग, इन्फेक्शन, रक्ताचा कर्करोग, थॅलेसेमिया, हिमोफिलिया, बी १२ ची कमतरता, लिव्हरचे काही आजार, किडनीचे काही ठराविक आजार, गरोदरपणात होणारी लोहाची कमतरता अशी बरीच कारणं आहेत. थकवा येणं, अंधारी येणं, कामात लक्ष न लागणं, हातापायातील त्राण कमी झाल्यासारखं वाटणं ही अॅनिमियाची काही मुख्य लक्षणं आहेत. हिमोग्लोबिनची पातळी कमी असेल, तर डॉक्टरांच्या सल्ल्यानं लोहाच्या गोळ्या सुरू करणं हाच योग्य उपाय आहे. परिस्थिती खालावली, तर शरीराला जास्तीचं रक्तही पुरवावं लागू शकतं. बऱ्याचदा रक्तातील लोहाची पातळी अतिरिक्त कमी होईपर्यंत ही लक्षणं जाणवत नाहीत. त्यामुळे वेळोवेळी तपासणी करा.
  हिमोग्लोबिन वाढवण्यासाठीचा आहार
  बीट, टोमॅटो, गाजर आणि अशा लाल रंगाच्या पदार्थांमधून लोह मिळतं किंवा त्यामुळे हिमोग्लोबिन वाढतं हा निव्वळ गैरसमज आहे. चिकन, अंडी, मासे, इतर मांसाहारी पदार्थ, हिरव्या पालेभाज्या, काही डाळी, उसळी, सुका मेवा, हळीव, खजूर, नाचणी, पोहे, राजगिरा या पदार्थांमधून शरीराला लोह मिळतं. अन्नावाटे मिळणाऱ्या लोहाचेही दोन प्रकार आहेत. हिम आणि नॉन हिम. हिम प्रकारचे लोह सर्व प्राणिज स्रोतांमधून मिळतं, ज्याचं रक्तातील शोषण सहज होऊ शकतं. नॉन हिम प्रकारचे लोह सर्व वनस्पती स्रोतांमधून मिळतं, ज्याचं शोषण सहजासहजी होत नाही. याचाच परिणाम म्हणजे मांसाहारी लोकांपेक्षा शाकाहारी लोकांमध्ये अॅनिमियाचे प्रमाण जास्त आढळतं; कारण शाकाहारातून मिळणाऱ्या लोहाचं शोषण बऱ्याचदा योग्य रीतीने होत नाही. त्यामुळे शाकाहारी लोकांना आहारातील लोहाचं शोषण व्हावं यासाठी लोहयुक्त पदार्थ खाताना व्हिटॅमिन सी म्हणजेच क जीवनसत्त्व असलेले पदार्थ खाणं गरजेचं आहे. यामुळे रक्तातील नॉन हिम प्रकारच्या लोहाचं शोषण होण्यास मदत होते. अन्नावाटे मिळणारे फायटेट आणि टॅनिनयुक्त पदार्थ, कॅल्शियम आणि कॅल्शियमयुक्त पदार्थ, अॅटासिड्सचे अतिरेकी प्रमाणात सेवन, चहा, कॉफी असे पदार्थ शरीरातील लोहाचं शोषण होऊ देत नाहीत. त्यामुळे लोहयुक्त पदार्थांचं सेवन करत असताना त्याचवेळी वर दिलेल्या या पदार्थांचं सेवन करणं जाणीवपूर्वक टाळलं, तर तुम्ही खाल्लेल्या लोहाचं शोषण योग्य प्रमाणात होऊ शकतं.

चर्मरोग

• चर्मरोग के लिए रामबाण घरेलु नुस्खे।

AdminJune 4, 2016 चर्मरोग के लिए रामबाण घरेलु नुस्खे।2016-06-04T12:59:36+00:00HINDI No Comment

चर्मरोग के लिए रामबाण घरेलु नुस्खे।

एक कष्टदायक रोग……चर्मरोग।

यह पूरे शरीर की चमड़ी पर कहीं भी हो सकता है। अनियमित खान-पान, दूषित आहार, शरीर की सफाई न होने एवं पेट में कृमि के पड़ जाने और लम्बे समय तक पेट में रहने के कारण उनका मल नसों द्वारा अवशोषित कर खून में मिलने से तरह तरह के चर्मरोग सहित शारीरिक अन्य बीमारियां पनपने लगती है जो मानव के लिए अति हानिकारक होती है।

दाद के लक्षण :-

दाद में खुजली बहुत ज्यादा होती है की आप उसे खुजाते ही रहते हैं। खुजाने के बाद इसमे जलन होती है व छोटे-छोटे दाने होते हैं।
दाद ज्यादातर जननांगों में जोड़ों के पास और जहां पसीना आता है व कपड़ा रगड़ता है, वहां पर होता है। वैसे यह शरीर में कहीं भी हो सकता है।

खाज (खुजली) :-

इसमें पूरे शरीर में सफेद रंग के छोटे-छोटे दाने हो जाते हैं। इन्हें फोड़ने पर पानी जैसा तरल निकलता है जो पकने पर गाढ़ा हो जाता है। इसमें खुजली बहुत होती है, यह बहुधा हांथो की उंगलियों के बीच में तथा पूरे शरीर में कहीं भी हो सकती है। इसको खुजाने को बार-बार इच्छा होती है और जब खुजा देते है तो बाद में असह्य जलन होती है। यह छुतहाएवं संक्रामक रोग है। रोगी का तौलिया व चादर उपयोग करने पर यह रोग आगे चला जाता है, अगर रोगी के हाथ में रोग हो और उससे हांथ मिलाये तो भी यह रोग सामने वाले को हो जाता है।

उकवत (एक्जिमा) :-

दाद, खाज, खुजली जाति का एक रोग उकवत भी है, जो अत्यंत कष्टकारी है। रोग का स्थान लाल हो जाता है और उस पर छोटे-छोटे दाने हो जाते हैं। इसमे चकत्ते तो नही पड़ते परन्तु यह शरीर में कहीं भी हो जाता है। यह दो तरह का होता है। एक सूखा और दूसरा गीला। सूखे से पपड़ी जैसी भूसी और गीले से मवाद जैसा निकलता रहता है। अगर यह सर में हो जाये तो उस जगह के बाल झड़ने लगते हैं।
गजचर्म

चर्मदख :-

शरीर के जिस भाग का रंग लाल हो, जिसमें बराबर दर्द रहे, खुजली होती रहे और फोड़े फैलकर जिसका चमड़ा फट जाय तथा किसी भी पदार्थ का स्पर्श न सह सके, उसे चर्मदख कहते हैं।

विचर्चिका तथा विपादिका :-

इस रोग में काली या धूसर रंग की छोटी-छोटी फुन्सियां होती हैं, जिनमें से पर्याप्त मात्रा में मवाद बहता है और खुजली भी होती है तथा शरीर में रूखापन की वजह से हाथों की चमड़ी फट जाती है, तो उसे विचर्चिका कहते हैं। अगर पैरों की चमड़ी फट जाय और तीव्र दर्द हो, तो उसे विपादिता कहते हैं। इन दोनों में मात्र इतना ही भेद है।

पामा और कच्छु :-

यह भी अन्य चर्म रोगों की तरह एक प्रकार की खुजली ही है। इसमें भी छोटी-छोटी फुन्सियां होती हैं। उनमें से मवाद निकलता है, जलन होती है और खुजली भी बराबर होती रहती है। अगर यही फुन्सियां बड़ी-बड़ी और तीव्र दाहयुक्त हों तथा विशेष कमर या कूल्हे में हों तो उसे कच्छू कहते है।

चर्मरोग चिकित्सा

दाद, खाज, खुजली में आंवलासार गंधक को गौमूत्र के अर्क में मिलाकर प्रतिदिन सुबह शाम लगायें। इससे दाद पूरी तरह से ठीक हो जाता है।

शुद्ध किया हुआ आंवलासार गंधक एक रत्ती को 10 ग्राम गौमूत्र के अर्क के साथ 90 दिन लगातार पीने से समस्त चर्मरोगों में लाभ होता है ।

एक्जिमा (चर्म रोगों में लगाने का महत्व) :-

1. कालीमिर्च, मुरदाशंख, कलईवाला नौसादर 10-10 ग्राम लेकर बारीक पीस लें। अब इसमे घी मिलाकर एक्जिमा पर दिन में तीन बार लगाने से कुछ दिनों में यह जड़ से खत्म हो जायेगा।

2. आंवलासार गंधक 50 ग्राम, राल 10 ग्राम, मोम (शहद वाला) 10 ग्राम, सिन्दूर शुद्ध 10 ग्राम। पहले गंधक को तिल के तेल में डालकर धीमी आंच पर गर्म करें। जब गन्धक तेल में घुल जाए तो उसमें सिन्दूर व अन्य दवायें पाउडर करके मिला दें। सिन्दूर का रंग काला होने तक इन्हे पकायें और आग से नीचे उतारकर गरम-गरम ही उसी बर्तन में घोटकर मल्हम (पेस्ट) जैसा बना लें। यह मल्हम एग्जिमा, दाद, खाज, खुजली, अपरस आदि समस्त चर्मरोगों में लाभकारी है। सही होने तक दोनों टाइम लगायें।

3. 250 ग्राम सरसों का तेल लेकर लोहे की कढ़ाही में चढ़ा कर आग पर रख दे। जब तेल खूब उबलने लगे तब इसमें ५० ग्राम नीम की कोमल कोंपल (नयी पत्तियां) डाल दे। कोपलों के काले पड़ते ही कड़ाही को तुरंत नीचे उतार ले अन्यथा तेल में आग लग कर तेल जल सकता है। ठंडा होने पर तेल को छान कर बोतल में भर ले। दिन में चार बार एक्ज़िमा पर लगायें, कुछ ही दिनों में एक्ज़िमा नष्ट हो जायेगा। एक वर्ष तक लगते रहेंगे तो ये रोग दोबारा नहीं होगा।

दाद, खाज, खुजली, एग्जिमा, अकौता, अपरस का मरहम :-

गन्धक 10 ग्राम, पारा 3 ग्राम, मस्टर 3 ग्राम, तूतिया 3 ग्राम, कबीला 15 ग्राम, रालकामा 15 ग्राम। इन सब को कूट-पीसकर कपड़छान करके एक शीशी में रख लें। दाद रोग में मिट्टी के तेल (केरोसीन) में लेप बनाकर लगाएँ, खाज में सरसों के तेल के साथ मिलाकर सुबह-शाम लगायें। अकौता एग्जिमा में नीम के तेल में मिलाकर लगायें। यह दवा 10 दिन में ही सभी चर्मरोगों में पूरा आराम देती है।

चर्म रोग नाशक अर्क :-

शुद्ध आंवलासार गंधक, ब्रह्मदण्डी, पवार (चकौड़ा) के बीज, स्वर्णछीरी की जड़, भंगराज का पंचांग, नीम के पत्ते, बाबची, पीपल की छाल, इन सभी को 100 -100 ग्राम की मात्रा में लेकर व 10 ग्राम छोटी इलायुची जौ कूट कर शाम को 3 लीटर पानी में भिगो दें। सुबह इन सभी का अर्क निकाल लें। यह अर्क 10 ग्राम की मात्रा में सुबह खाली पेट मिश्री के साथ पीने से समस्त चर्म रोगों में लाभ करता है। इसके प्रयोग से खून शुद्ध होता है। इसके सेवन से चेहरे की झाइयां, आँखों के नीचे का कालापन, मुहासे, फुन्सियां, दाद, खाज, खुजली, अपरस, अकौता, कुष्ठ आदि समस्त चर्मरोगों में पूर्णतः लाभ होता है।

रक्त शोधक :-

1. दिन में एक-दो चम्मच अलसी के बीजों के तेल का सेवन करना त्वचा के लिए काफी फायदेमंद होता है। बेहतर रहेगा कि इसका सेवन किसी अन्य आहार के साथ ही किया जाए। अलसी के तेल को कभी भी सेकना नहीं चाहिए।

2. रीठे के छिलके के पाउडर में शहद मिलाकर चने के बराबर गोलियाँ बना लें। सुबह एक गोली अधबिलोई दही के साथ और शाम को पानी के साथ निगल लें। उपदंश, खाज, खुजली, पित्त, दाद और चम्बल के लिए पूर्ण लाभप्रद है।

3. सिरस की छाल का पाउडर 6 ग्राम सुबह व शाम शहद के साथ 60 दिन सेवन करें। इससे सम्पूर्ण रक्तदोष सही होते हैं।

4. अनन्तमूल, मुलहटी, सफेद मूसली, गोरखमुण्डी, रक्तचन्दन, शनाय और असगन्ध 100 -100 ग्राम तथा सौंफ, पीपल, इलायची, गुलाब के फूल 50 -50 ग्राम। सभी को जौकुट करके एक डिब्बे में भरकर रख लें। एक चम्मच 200 ग्राम पानी में धीमी आंच में पकाएं और जब पानी 50 ग्राम रह जाये तब उसे छानकर उसके दो भाग करके सुबह और शाम मिश्री मिलाकर पिये। यह क्वाथ रक्त विकार, उपदंश, सूजाक के उपद्रव, वातरक्त और कुष्ठरोग को दूर करता है।

5. चार ग्राम चिरायता और चार ग्राम कुटकी लेकर शीशे या चीनी के बर्तन में 125 ग्राम पानी डालकर रात को उसमे भिगो दे और ऊपर से ढ़क कर रख दे। प्रात: काल रात को भिगोया हुआ चिरायता और कुटकी का पानी निथार कर कपडे से छान कर पी ले और पीने के बाद 3-4 घंटे तक कुछ नहीं खाए और उसी समय अगले दिन के लिए उसी पात्र में 125 ग्राम पानी डाले। इस प्रकार चार दिन तक वही चिरायता और कुटकी काम देंगे। तत्पश्चात उनको फेंककर नया चार चार ग्राम चिरायता और कुटकी डालकर भिगोये और चार चार दिन के बाद बदलते रहे। यह पानी लगातार दो चार सप्ताह पीने से एक्ज़िमा, फोड़े फुंसी आदि चर्म रोग नष्ट होते है, मुंहासे निकलना बंद होते हैं और रक्त साफ़ होता है।